前言

自从香港武术大师李小龙先生创立了截拳道功夫以来，影响巨大，在国际武坛上享有盛誉。近些年来，截拳道在中华大地上也得到了蓬勃发展和广泛传播，在广大青少年中掀起了一股学习截拳道的热潮。

人们不禁要问，中国是中华武术的故乡，其内涵极为丰富，各门各派，千姿百态，足以让任何一位有心学武之人眼花缭乱，难作决断。然而为什么人们还会对截拳道这种既有中华武术的内涵，又借鉴了诸多西洋拳法的技术特点的功夫门类如此青睐呢？

依笔者的多年实践体验，截拳道归根结底还是从中国武术这棵大树上衍生的一株新枝，但它又不同于中国传统武术，它在许多方面已经跳出了传统武术的规范与限定，体现出时代的进步。从截拳道的学习和认识中，人们依旧可以充分了解武术的基本理念，而且从运动训练中不仅获得实战搏击的能力，还使自己的身心同时得到更好的锻炼，从实际效果上看，在诸多武技流派中是出类拔萃的。

截拳道不仅仅教会人们在健身或者搏击中一招半式的技巧，还强调在练习中追求肉体锻炼的极限，同时进入更加深层次的心灵的探求，使自己在肉体和精神上都得到一

个极大的升华，从而使这门拳技成为自己生活中一种艺术的拳道。反过来看，当人们在学习中感受到自己从未感受过的许多新知之后，从内心深处迸发出来的热情又会将种种武技全面地融入到社会生活发展的轨迹中。

今天看来，截拳道早已不只是人们茶余饭后谈论的话题，也不只是从宣传片中体现对偶像崇拜的冲动，它早已成为大批练习者日常生活中的重要内容，并逐步地提高着他们的道德、情趣和生活理想的修养。截拳道教会了人们更深入一步地洞察武术的逻辑性，并引导人们站在中外武术文化的基础之上去充分发挥截拳道所展现的创新思维。实事求是地讲，截拳道是它的创始人和继承者们交给这个世界的一个崭新的、理性的、科学的武术体系。尽管，探索武术的真理常常会遇到许多意想不到的困难，创立一种新的武术体系更非易事，它不仅需要昂扬的激情、创新的勇气、良好的悟性，还需要科学的态度、求实的精神和严谨缜密的思考，而这些，截拳道和它的追求者们基本上做到了。

由于诸多原因，截拳道的资料保留得并不完整，一些人在学习中常常会遇到一些困难，由此，笔者才有了整理出一套比较系统又让人易于理解的丛书的计划。经过几年的努力，产生了《截拳道训练入门丛书》。这套丛书共六本：《截拳道手击技法》《截拳道脚踢技法》《截拳道擒跌技法》《截拳道连环技法》《截拳道攻防技法》《截拳道功夫汇宗》。在这套丛书中，笔者试图从不同的角度，以理论和实战技法相结合的方式，把截拳道最基本的理

念、技法和攻防招式逐一介绍给大家。考虑到不同层次学习者的需求，在这套书中，笔者尽量以通俗易懂的语言进行描述，以较多的图片直观地表现各种技术动作的特点，力求使之达到一个最好的效果。当然，这只是笔者的一个好的愿望，因为，无论是学习截拳道还是其他的武术流派，最主要的还是要靠学习者在训练中的切身感悟，一部入门丛书，无论如何仅仅是引导您入门的一个辅助工具，而不是全部。

由于截拳道内容非常宽泛，尤其是其技法技巧变化万千，无法在一部书中得到充分的展现，加之笔者的认识也有待不断地深化、提高，所以在本书中难免有诸多的疏漏和不足之处。在此诚恳地希望所有读到本书的同道提出批评和建议，以期共同提高。

本套丛书得以付梓出版，笔者衷心地感谢多年来一直给予关注和支持的亲友，以及为此付出了辛勤劳动的所有的人。

作　者

2003 年深秋于深圳



目 录

上篇 基础知识部分

下篇 技术训练部分











上篇 基础知识部分

1 什么是截拳道?

在截拳道中，“截”就是半路拦截和潜步接近，同时包含简捷、直接的意思；“拳”即是技术、技巧和风格；“道”则是精神或基本的方法。截拳道的完整意思就是阻击对手的来拳之法或截击对手的来拳之道。截拳道的名称并无特殊含义，只是在创立时为了方便而命名的。截拳道在实战搏击中，不受拳术套路的束缚，凭借本能和直接的出招，均可以构成截拳道的技术和技法。截拳道认为习武有一定基础后，可以吸取各种武术流派的精华，而不要拘泥于固定的模式，在实战中可以采用任何手段去达到战胜对手的目的。从截拳道的技巧和技法风格上来看，它和中国武术散手有不少相近的地方。

在世界各地，截拳道又被称为“功夫”或“功夫之道”。它以中国传统武术的文化理论为基础，以徒手的打、拿、踢、摔为主要内容，并配合禅、道的理念修身养性、健身强体，培养习武者的坚强意志。截拳道是一种简练、实用、美观和朴素的运动形式，它修炼人体的精神气质，推崇手、眼、身法、步和精神、功力、内气的高度协调，以塑造形神兼备，内修外炼的身心合一境界，最终形成自由无羁的心境。

截拳道在其演进发展中，深深地凝聚着中华武术的哲学智慧，并又独树一帜。它源于中华武术，属于世界。



2 截拳道的主要组成部分有哪些?

截拳道在吸收传统武术精华过程中，形成了打、踢、摔、拿四个主要组成部分。打法是主要以手攻击的方法，它以咏春拳手法、少林拳手法和螳螂拳手法为基础，又融入拳击以及其他技击术的手法而形成一个完整的手法击打体系。手法的打击形式包括拳击、掌砍、指戳、擒锁、拳臂砸等攻击方法。既可以采用一手出招，也可以采用两手出招。踢法上汲取了中华武术北腿的技巧和泰拳、法国腿击术、跆拳道等踢法的优点，并创立了连环三脚的绝技，复合运用踢打技巧。摔法则吸收了中国武术的摔跌技巧、柔术的擒摔技巧等。拿是指擒拿、擒锁技巧。其他的技法还吸收了冷兵器的技术运用技巧。

3 如何理解截拳道的基本理念?

截拳道是源于武术，又超然于传统武术的一种新的理念、文化和方法，它从一个新的视角提升人们对武术的思考方式、分析问题的方法和解决问题的途径。截拳道指出，不同的武术拳种有不同的特点，练习者要根据自己实际情况进行选择，并坚持不懈地进行训练，以最终取得成效。截拳道虽然随着发展越来越规范和严谨，但修习时仍

须以平常心对待之。

虽然截拳道也指出，我们在接触武术时不应被其表面的东西弄得困惑不解，但是当你试图深入了解武术的核心思想，并寻求解决之道时也确实会面对诸多困难。即使是截拳道，当它在推崇简捷和直接的同时，也不可避免地陷入网罗各流派技术精华的复杂过程中。以至于当你真正要去了解截拳道时，却发现它包含了很多未必很容易解释的内容。为此，我们不必苛刻地探求截拳道究竟是什么，或者其又与其他门类有什么区别，不然我们又容易陷入迷惑之中了。要想知道截拳道是什么?我们就应当远离复杂的哲理，朝向返璞归真，朝向平凡，在这种返璞归真的过程中，便逐渐明了无形之形、无法之法之为何，最后，我们才会真正弄懂截拳道：它就是使武术能运用于自由搏击（格斗）的技术。学习它，不仅让人们掌握搏击能力，同时又提高了自身的反应能力，以至于在锻炼中获得充分的自信。

截拳道是武术中的精华。每个时代都会产生具有一定代表性的武术思想。因为每个时代都会有特殊事态的发生，都会因这些特殊的事态而产生解决需要的问题。截拳道也是因近、当代事物的激发而产生和形成的，它提出了更加新颖的武术观念，并深入展开拳技理论的探索，从而形成了自己独自的形式和风格。

李小龙先生（振藩，1940~1973年）受时代精神和中外武术观念的激发，在实践中提出并创立了一种新的武术形式，用以阐释武术中的各种问题，并将这种武术形式定

名为“截拳道”。截拳道形成后，在不断实践中逐渐自成体系，并产生了重要的影响，在融会中华武术和西洋武技及其哲学文化的基础上，绽放出绚丽的光彩。由于截拳道在世界各地的强烈反响，许多国家或地区的武术人士也给予了高度关注。截拳道提出的武术观点是交给武术大家庭的一份成功的拳术理念。它以崭新的视觉、理性的思索、科学的体验来阐释武术、剖析武术之道，确实产生了震憾人心的效果。伴随着各门武术的共同发展，截拳道的理论也日趋成熟，形成了自身的体系化、系统化，具有科学性。

在诸多武术流派拳术理论争奇斗艳的今天，截拳道显然处于后起的位置，然而它却代表了一种新的武术视界和新的思想，并将以新一代武术的独特思维方式突破传统武术的束缚，快步走向世界。

4 截拳道的形成阶段和组成体系是什么？

影响截拳道的拳术成分分别是：太极拳、咏春拳、螳螂拳、蔡李佛拳、弹腿、迷踪拳、洪拳、罗汉拳、柔道、法国拳术、菲律宾武技、泰拳、空手道、跆拳道、合气道、剑道、禅、道家等多种武术流派及武术传统哲理文化。

截拳道的形成大体经历了如下阶段：李小龙初期接触咏春拳功夫阶段；吸收其他传统武术的功夫阶段；接触西





洋拳击阶段；进入自由搏击阶段。其他还包括武术器械的技法的确立和应用。

事实上，对于截拳道的组成体系，我们尚不能完全断定其属于什么或者其具体来自哪里。它只是将武术综合融会成一个整体，根据需要随机出招。截拳道曾大胆地否定了一些拳术理论和技术，这是行之不易的，因此即使它还有某些不够完善的地方，也只有在今后岁月的发展中去努力使之更加充实完善。截拳道是在解读大的武术体系中产生的，是理性的思辨和实践的结果，并受当时社会环境的影响，不断对武术传统进行深入的反思。它不局限于特定的形式，而是兼收并蓄，大胆吸收各种流派拳技。因而截拳道所涵盖的已不分拳种，并超越国界，同时，截拳道广泛吸收了道家思想的内含，并以阴阳五行学说弥补截拳道理论上的缺陷。

5 什么是截拳道的“尚武崇德”思想？

当截拳道以一种崭新的技击术风格展现给人们时，它同时还反映着中华武术的博大精深。它从传统武术中不断汲取精华，补充和完善自己的体系，从而形成了蕴藏丰富文化内涵的技击之法。同样，它和传统武术一样，在自身的内涵中都讲尚武崇德的精神。一个习武者的武德和武艺是紧密相连、相互融会的。只有排除私心杂念，才能使武德高尚、武艺精进。习武不是持己之勇去惹事





生非，这样不符合习武宗旨。以武胜人只是暂时的，健身才是长期的。

学武主张习武崇德。武德就是符合社会潮流的伦理思想。学武要明辨是非善恶，重视武德精神，做一个道德高尚、心胸开扩、有正义感的习武者。在武德中，武的真正意思是坚持正义，而非恃强凌弱。在截拳道中重点推崇的是咏春拳的武德思想。

6 什么是截拳道的“振藩礼”？

振藩礼就是截拳道练武时的礼貌姿势，它与传统武术中练拳的请拳礼貌姿势相似。不同的拳种有各自的请拳动作，使人一看请拳礼便可明了其所习何拳。

截拳道创立初期是振藩功夫阶段。此时期截拳道的大部分技术为咏春拳技术。因此在习练振藩功夫时，也就有了与传统武术相似的请拳礼貌姿势——振藩礼。

振藩礼动作姿势如下：

首先并步站立；两手自然垂放于身体两侧，头部端正，挺胸收腹，两眼直视前方；两手经体前向上举并交叉，左手在下，右手在上，左手掌心向右，右手掌心向左；两掌下落，同时，两掌外拧旋，使两掌心朝上；上身稍右转，两手同时握拳，拳心向上；接着左拳变掌，盖在右拳拳面上，于上身右转成抱拳状时，右腿向前踏出约一步，脚尖外展。上式不停，左掌抱右拳，由腰右



侧向身体正前方推出，使两手停于体前中线位置；同时，左脚由右腿内侧向前踏出一大步，脚尖触地，成左式虚步敬礼式，也就是振藩拳礼式。敬礼完毕，即可进入搏击竞赛。

7 截拳道引用“禅”有什么意义？

“禅”，从多种文献来看，应属于佛教的经法方式。在佛学中禅又被称为“禅宗”。少林寺的拳术修炼就是讲究拳禅一体的方法，主张以佛家的禅寂修本身，明心见性，用禅修炼人的本性之心，达到忘我的境界。但从实践的角度看，禅没那么复杂，它实际上就是修炼自己的精神素养，用良好的身心体验去更深层次地领悟所习之拳法，以期达到拳禅合一的境界。

截拳道引用“禅”是为了修心养性，树立习武信心，增加智慧和培养坚强的意志。以禅的修悟认识自己，认识武术的博大精深，从而陶冶武术情趣，更深刻地认识和剖析武术精神的内涵。正如截拳道所说，习武练功的高深层次是追求精神和肉体的完全自由修炼，这种修炼只有通过心悟才能深明其意。而心悟就是以“禅”修心而达到忘我，使拳禅合一，心灵与技巧合一，使习武者的身心在实战搏击中展现出坚强不屈的精神状态。



8 截拳道运动的发展现状如何?

截拳道运动经过不断演化，逐步成为中国武术的一个重要分支，且自成系统。现在在国内许多地方成立了截拳道训练馆、校和组织，举办了多次教练员培训班，介绍截拳道的书刊和网站相继问世。这些都显示了国内截拳道运动正向着健康、安全、规范化的方向发展。随着各地相继成立的培训组织，已涌现出大批的截拳道爱好者。在前几年举行的武术散手比赛中，有些队员就采用截拳道的技法进行格斗。这样使广大青少年看到了精彩的截拳道技术，因而备受人们的关注。当然，国内的截拳道发展诸多问题仍有待进一步研究，这还需要广大的截拳道爱好者共同努力。

而在世界其他地方，截拳道的发展则似乎失去了往日的发展势头。这不能不说是截拳道的一大损失。海外的许多功夫爱好者将目光移向自由搏击、泰拳、跆拳道等武技，截拳道与它们相比，在推广上已有明显差距。究其原因，截拳道的发展思路不够清晰，尚缺乏统一的组织领导。如果截拳道能够解决好组织机构的协调统一问题，必会对截拳道的发展产生积极的推进作用。

9 开展截拳道运动的魅力何在?

截拳道运动所表现出来的搏击技巧，展示了较高的技



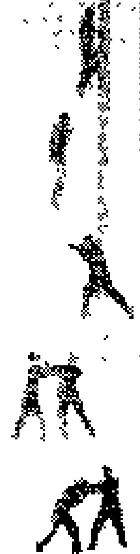


法水平与力度美，其所具有的格斗的刺激性和撼人心扉的吸引力，都能产生强烈的社会效应。作为一种勇敢者的搏击运动，截拳道不管是竞赛形式本身，还是训练者所展现的形象、气质和技法能力，都能激发起人们模仿和学习的强烈欲望。

截拳道在竞技中的自由打斗的特征又具有某种象征意义。欣赏一次打斗比赛，观赏者从敌对双方激烈的打斗变化中，既可领受到高超技法的魅力表现，又使自身情绪得到充分激发，并借助激烈的比赛充分宣泄，精神上得到安慰。

10 传统的武术套路与截拳道之间的相关性是什么？

套路是体现武术运动的常见形式，由数个单独的动作按照特有的攻防技击方式和用劲规律而协调严谨地编排在一起。武术套路有多个种类的形式，风格多姿多样。习练武术套路有健身、技击、表演、竞赛四个方面的作用。它不仅可以健身，也可以用于技击。不过武术套路的技击方法和截拳道的技法是有一定区别的。武术套路的技击动作一般不太容易直接获得较佳的实战效果。虽然如此，套路的技击动作经过专门性训练还是能获得一定的实战效果，人们也可以将其作为实战技击术的基础。因此，截拳道同样可以采用拳术套路作为基础功夫训练，然后走向技击的形式。练习截拳道时，可以先练习一种或几种武术套路，从中体验武术的“手眼身法步，精神气力功”的感受。不过，进行截拳道训练时





并未特别要求先进行武术套路训练。具有一定截拳道基本功底的练习者可以直接进入实战搏击训练。

11 何为"以无法为有法，以无限为有限"？

截拳道追求的是实际效果，而非空洞的形式，即"以无形为有形"。无论哪一类武术，其实都是在追求一个共性的东西，就是通过实践训练出种种招式去最终战胜对手。截拳道认为，很多武术流派的传承方式，有较明显的盲从与模仿性，以致形成了相当多数习武者的通病。而真正进入搏击打斗状态进行搏斗的是人，人与人不同，心态也会时时发生变化，赛场上双方你来我往，变化无常，此时，是无"型"可施展的。也就是说，此时如果用训练中那些固定不变的招式去对付瞬息万变的实战状况，必定会遭到对手的凶狠攻击而被击败。为了避免搏击造成被动的情况，截拳道主张习武者不要被固定的技法所束缚，只要能达到战胜对手的目的，可以使用一切手段和技巧。事实上，截拳道是没有型、式的拳道，也没有门派之分。但是在截拳道的技法中蕴含着其他门派的绝技，大量吸纳了各门各派的优秀技法。其宗旨却是，为了达到目的，不惜使用一切手段，全力以赴。因而，截拳道是无所谓"形"的，故可运用任何"形"，它又无门派之分，亦可适用于任何门派。它要求能善用各种技法和技巧，追求达到武术的最高境界，而武术的最高境界则是简练快捷，以不变应万变。搏击之



艺是于瞬间产生的千变万化的技艺，如果一味依照某种固定模式练习下去，日久只会阻碍自己武技的发展。这也是截拳道所不赞成的。但是，截拳道所说的无形的“形”，并非意味着真正无形或乱打一气，它所强调的无形之形其实是由“形”或“型”进化至更高深、更完美的表达自我的境界，是对传统技法的理念上的新的突破。

如此说来，便会产生一个疑问：截拳道这样强调“无形”是否意味着我们所习练的截拳道技法并不是截拳道的东西呢?事实上，我们接触的截拳道技法只是作为启发之用，真正要达到截拳道的高深境界，则需练习者自己感悟。截拳道的技法是无限的，它从来不将某一技法固定为截拳道的技法，而是从宏观上将任何技法都作为截拳道的技法，在掌握了基本技法的基础上随心所欲地在实战中加以施展。可以这么说，截拳道的法是取材于任何可以取材之法的法，它是无限的，并且是不固定的。这就是“以无法为有法，以无限为有限”。

12 截拳道训练如何入门?

如何进行截拳道入门练习?怎样才能学好截拳道的基本技法?这主要取决于练习者本身的性格特点，而在开始进入训练时，重要的是练习内容、方法、运动量，以及循序渐进、持之以恒的训练原则。

入门练习首先从身体基本素质锻炼做起。它的练习内







容包括力量素质、柔韧素质、速度素质、灵敏素质、耐力素质的锻炼等等。练习者在身体素质锻炼中要严格要求自己，认真完成训练计划，为以后的训练打好基础。

具备一定的身体素质基础后，接下来练习警戒桩式，从中体会桩式技巧的运用，学习防守的技术，并配合基本步法训练。

然后进行动作技法练习。先练习单个的出拳踢腿动作，并采取多次重复训练方法，待单个动作熟练之后，再练习组合动作技法。不管是单个的还是组合的技法训练，都要求动作技术正确，以促进身体对动作的技能定型，逐渐提高技法水平。

动作技法水平熟练后，可以选择适合自己身体及个性的技法，再进行单独和组合技法动作的重复训练。在此阶段的训练中，不要仅仅练习动作技巧，更要掌握动作规格、用劲方法、身形运用、姿势、节奏等，并在长期的训练中反复体会和实践。

上述步骤均熟练掌握以后，再配合步法、战术进行训练，以练习从各种步法中的出招动作，并结合战术训练移动技巧。其后便可以进行实战练习，使自己的技法达到较高的攻防运用水平。

13 掌握截拳道技法要经过哪几个训练阶段?

通过大量的练习和实践，使初级的动作过渡到搏击中





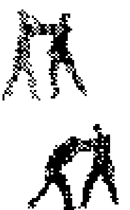
的自如运用，截拳道一般要经过三个阶段来进行训练，分别为训练初期、训练中期和训练后期。

在截拳道的训练初期，练习者的神经过程处于泛化阶段。这一阶段训练时注意的范围比较小，很多问题观察和体验不到，身体知觉的准确性低，神经抑制过程尚未精确地建立，动作技巧的连接不协调，身体肌肉的放松和紧张配合较差，容易产生错误动作。这个阶段人们主要是用视觉观察示范者的动作，然后进行模仿，动作的控制力不强，当出现错误动作时却很少注意得到。

练习者经过一定量的练习后，初步掌握了截拳道的单独动作技巧，并开始把一些动作连接起来。在这个阶段练习者的神经过程进入了分化阶段，即所谓训练中期。在这个阶段的训练中，注意力范围扩大，能控制身体的紧张程度，动作技巧中错误动作基本消除，动作的准确性提高，并能通过思维分析动作的特征，可以根据肌肉感觉动作。

训练后期，练习者所练习的动作技巧已在大脑中建立起动力定型，身体神经的控制过程更加集中和精确，动作技巧的展现初步达到了自动化程度，练习者已能够及时发现和纠正动作中的错误，较好地施展截拳道技法。

14 如何培养在截拳道训练中的信心?



激发和培养截拳道练习者的激情和信心，这在训练中是非常重要的。截拳道运动的魅力就在于其具有鲜明的趣





味性和挑战性，它能让练习者身心合一地进行修炼，能在艰苦的训练中感受到乐趣，不会使训练过程显得单调乏味。

在习练截拳道时，必须强化自己的训练动机，建立良好的习惯，树立正确观念，增强信心。特别是初学者，在一切还远未熟练的情况下，必须从心理上激发出顽强的意志力并坚持训练。训练时不要原地不动或者只练某一种形式，而应变换不同的训练方式和方法，给自己创造控制训练变化的能力，以提高训练进度，同时通过不断磨练，努力提高自我责任感和价值感。练习者应当最了解自己练习的状况如何，因而一旦自己学会根据自身条件制定训练计划，并把握了正确的方法之后，就有可能探索出更好的训练方法，方法得当且效果显著，练习者就会有强烈的信心和激情去完成训练。

为了增强练习者的信心，应根据自己能力和水平，循序渐进地进行训练，不要急于求成。允许在训练中出错，但要从中吸取教训，自我调整及时改正错误。不要太过于苛求自己，否则就容易损伤刚刚建立起来的训练信心。

15 怎样制定训练计划？

截拳道训练的目标就是要在确定的时间内使自己的训练水平达到最高水平。要想掌握截拳道的高层次技法或者在搏击比赛中取得好成绩，在训练中就需要有一个完整系



统的训练计划，使练习者从技术、技巧和心理素质等方面都得到平衡协调的发展。

制定系统的训练计划时应当有目的、有步骤、有措施地加以合理科学的安排，逐渐地增加训练量，通过科学训练，使练习者的身体素质和运动技能在较短时间内达至较高水平。每个练习者都有自身的不同特点，因而也应对每个练习者施用不同的教学和管理方法。教学训练中，对于截拳道的技术教学、训练方法、个人训练计划都应根据情况进行调整改进。因此，制定一个好的训练计划是比较复杂的。在这些方面，有一个好的教练员或指导者是很重要的。教练员应当具备丰富的业务知识和实践经验，制定的训练计划应能充分地发掘练习者的潜能，并能合理地使用训练器材设备。训练计划必须能以练习者在训练中的进步情况以及比赛日程的安排为基础，训练计划应体现出简单明了，机动灵活，使练习者能按照计划有序地进行训练，并在出现不适或意外情况时能够及时更改和调整。

截拳道训练计划大致可以分为多年训练计划（三年或四年）、全年训练计划、短期训练计划（为临近比赛组织的月和周训练）三种类型。

多年训练计划，教学者应制定出每一训练周期（三至四年）的训练目标，然后据此制定本年度的训练计划。

全年训练计划是多年训练计划的重要组成部分，在全年计划中，再按时间划分成若干训练时段，以符合训练进展情况。



短期训练计划决定着多年训练计划的训练质量，它是在教学中最应认真仔细构思的训练计划。它是根据训练时间、气候、环境、训练目标等相关因素，安排合理运动量和训练方法。

多年训练计划应和短期计划相结合。多年计划的训练目标可由年度计划细分的月计划和周计划去实现。保持连续性的训练计划会反映在不断取得的练习成绩上，也有效地保证了进一步训练的延续性。多年训练计划和短期训练计划的结合不仅适合高水平的练习者，同样适合初习者，只是两者起点不同而已。

在教学训练中，教练员应经常强调训练内容中的重点。无论在平日测试还是在其比赛之后，教练员都要及时指出练习者所取得的进步，认真比照其训练的水平和训练应该达到的目标，对于出现的问题，教练员要及时调整训练计划和方法予以克服。

16 如何进行截拳道的教学工作?

教练员在面对截拳道的学员时，首先应当明确训练的指导原则、安全措施，以及进行截拳道教学的方法。对于初学者，要指导他们尽可能排除人为形成的伤害事故，不能在训练场地或擂台上随意使用有可能伤及对方的不符合规则的招式。教练员应根据练习者的身高、体重、接受能力、技术水平以及年龄等状况的不同进行合





理的训练安排，这是非常有必要的，将有助于教学任务的顺利完成。

在搏击比赛开始之前，教练员应对学员进行武德教育，要求参赛队员在力争取得好成绩的同时，不能违反规则、做出不允许的动作而伤害对方，不能恃强凌弱。

理论传授也是截拳道重要的教学方式之一。理论教材的选择，要符合练习者的实际水平，难度过深或过浅均不妥。理论上的讲解要抓住难点和针对性强的问题来进行。讲解时用语应准确、形象、恰当，并具有感染力。

正确的形象示范比口头描述更具有直观教学作用。教练员的准确动作示范，可以使练习者更好地了解所学动作的特征、结构、要领、拳理和方法，使练习者通过直观的感性认识去获得正确动作的概貌，从而提高练习者的学习兴趣，激发他们的学习积极性和自觉性。

讲解和示范在教学中可以互为补充，有效地结合。应根据不同的教学对象和状况，采取先讲解后示范，或者先示范后讲解，也可以边讲解边示范。一般情况下，针对初学者多以直观的示范为主，对于水平较高的练习者，则以讲解为主。

训练开始前，应按照练习者的技术水平分成若干组，每组由一名负责人进行管理，因为各组练习者水平相当，可以有效消除他们的畏惧情绪，提高训练效果。

准备和整理活动在任何层次的教学训练中均不能忽略。



准备活动是使队员在较短时间内尽快投入认真训练的先决条件，可以调动和激发队员的学习积极性，使他们精力充沛，从生理上和心理上做好学习的准备。准备活动的好坏，将直接影响本次训练任务的完成情况。准备活动对增强体质，并尽快地掌握技术、知识以及预防受伤等都有重要的作用。

整理活动的任务是有计划、有组织地结束教学或训练，使练习者从生理上和心理上逐渐地放松，恢复到正常的安静状态。

17 截拳道的主要训练技法有哪些?

截拳道技法训练大致分为四个部分。第一部分是以手法为主的打法，也就是基本拳法和掌法、肘法。第二部分是踢法，即以各种踢击技巧组成的踢击方法。第三部分是摔跌法。第四部分是擒法，是以擒锁为主的技法。截拳道技法的特点是在搏击中将打、踢、摔、拿等技术有机地结合起来进行攻防应用。

18 在截拳道比赛中需要注意什么问题?

截拳道比赛是争夺时间和空间的格斗。要战胜对手，并非仅凭一身力气进行毫无章法的打斗，尤其在双方势均

力敌的情况下，更要凭借变化和智慧。

一、进攻和防守

想在搏击中把握主动权直至夺取胜利，必须展开灵活快速的进攻，动作应敏捷果断。进攻动作是由一系列踢打动作组合而成，而在踢打时需采取多样化的战术打法。但在进攻时也不能忽视防守。进攻和防守是对立统一而密不可分的整体。

防守是在搏击中采用动作实施格挡、躲闪等，以避免被对手踢打击中。防守时的反应必须快速。

二、比赛中的思维活动

参赛队员在变化莫测的比赛过程中，思维活动过程极为短暂，刻不容缓，需要队员在瞬时作出准确的判断和反应，并迅速决定下一步采取的动作和步骤。比赛过程中的思维活动不能呆板迟钝，平日就应培养出能够在复杂的比赛中进行快速思考和反应的能力。

三、对不同对手采用不同打法

截拳道比赛中，交手双方在赛场上充分展示自己的攻防格斗的技巧，全面体现各自的技击特点。为了适应这种激烈的攻防节奏的要求，要求队员根据不同对手的特点而采用不同的战术打法。

战术本身是灵活的，截拳道的招法也是复杂多变的。为了提高战术打法的应变能力，应根据自身条件和所掌握

的技术水准的情况，形成自己擅长的打法，并在搏斗中扬长避短，发挥自身优势。

19 如何练出截拳道的技法风格?

截拳道不仅是一种技击的方法，它在教人技击时，还使人获得了健身作用。但是它的技击方法与其他门派的武术还是有许多不同的地方。截拳道有自己的攻防特点和打斗风格，因此在练习中要注意它区别于其他拳种的动作技巧。

截拳道是一种综合的技击搏击法，每一伸手出拳或踢腿，都是完整的攻防的招式，具有明显的搏击特点、它要求发拳踢腿的动作必须简捷、直接、快速。身形随动作的变化要有松有紧、有轻有重、刚柔相济。发拳踢腿时身心合一，上下协调，全身动作配合严丝合缝。不仅动作技巧的配合协调完整，还要在练功中掌握技法的运动节奏，不要一味地狠打狠斗。要熟练地掌握动作的发招和收回技巧，注意运用呼吸配合出招的劲力。

较熟练地掌握了截拳道的技法后，还要学会深刻地自省和领悟，朝着自己确立的方向发展并力图超越。不要只限于一种习练模式，而要学会自由地运用各种动作技法，并且具备以不变应万变的自信心态。

20 怎样及时了解训练的运动量?

训练中及时了解练习的结果，对于提高训练的效率有着显著的影响。在了解自己的练习状况时，把握准适当的运动量，可以帮助在训练中发现一些缺点和错误的习惯，给予及时纠正。

怎样把握适当的运动量?每个练习者的体质各有差异，我们在训练后常常感到肌肉有些酸痛，有些练习者的四肢或部分肌肉有些肿胀，这都是训练中正常的生理现象。特别是在初期训练中，队员基本都会出现肌肉肿胀酸痛的情况，但此时不要停止训练，而应继续坚持练习。但当练习中身体的局部疼痛持续较长时间时，便要适当减少训练，以预防疼痛的加重形成肌腱炎症。降低运动量后继续训练时，身体没有持续的疼痛感，可以继续练习。练习者如运动后精神清爽、睡眠深香，都是训练量适宜的表现。如果疼痛持续，兴致降低，睡眠不足，食欲不振，多为运动量超过负荷，此时就应调整训练量，以恢复运动疲劳。练习者还可以通过测量脉搏、血压和体重来了解自己训练时的运动量大小。

21 截拳道训练中应当注意什么?

截拳道比赛中，经常会出现第二局时队员力不从心而

被动挨打的局面。究其原因，是日常训练中一些问题未引起足够重视造成的。那么，训练中应当引起重视的问题有哪些呢?

一、提高训练强度，增强搏击耐力

一个人在搏击中总是处于被动状态，与平时的训练强度不够有一定关系。所以在日常训练中应加强训练强度，可以有效提高实战的耐力。但是强度较大的训练内容不能连续安排，而应注意节奏，防止队员因疲劳过度而出现伤病。

二、训练步法灵活，掌握时机距离

把握时机的能力和距离感是每一个截拳道练习者所必须具备的。在搏击比赛中经常可以看到，有的队员出手发腿时根本碰不着对方，成为空发动作。这种情况所显示的就是无效距离，不仅大大浪费体力，而且在动作击空后收势时，又正好给了对方趁势反击的机会。此外，好容易找到了战机，却又不能通过灵活的步法快速近身反击，以致贻误了战机。因此在训练中一定要注意合理把握时机和距离，要能够敏锐地判断，还要有灵活的步法。

步法及距离的训练参阅本丛书相应的训练部分。

三、注意攻防搭配，加强防守训练

搏击比赛中有些人经常出现不防守现象，具体表现为只顾直冲进身，乱拳互擂，造成两败俱伤，白费体力。因



此在训练中要非常注意防守技术的练习，采用各种防守训练方法以提高这方面能力。仅为防守练习防守并不是终极目的，而是为了更有效地保护自己，进攻对方。此外，还要注重攻与防的结合，做到防后即攻，攻中有防。

22 如何控制运动量过大造成的疲劳?

在截拳道训练中，应随时注意检查各阶段自己身体的反应状况。通过经常性的观察，在训练和教学中便可以确定合适的运动量。大运动量的训练要消耗大量的体力，每次训练结束后，练习者一般都会出现疲劳感觉，这是一种正常反应，稍作休息，此种疲劳感觉就会自然消失。不过，由于没能合理地分配自己的体力，以及进行不正确的训练，练习者就会出现过度疲劳的症状，有些人为了更快地掌握技巧，违背科学训练原则，进行超负荷的训练，也会引起过度疲劳反应。

如何自我监督和把握运动量呢?首先，在训练时注意不要过度紧张，因为过度紧张会引起机体平衡能力的破坏。过度紧张大部分是因为过度的耐力训练或激烈的实战训练引起的。练习者自己或在教练员的帮助下制定出适合自己进度的训练计划，以防止产生过度紧张。其次，过度训练性疲劳，多来自于重复单调的练习，这还会使练习者感到既乏味又烦恼，常令练习者由此而降低对比赛的信心和责任感，变得急躁不安。

在教学中发现这些疲劳症状时，应指导练习者立即停止训练，待疲劳症状消除后再恢复训练。

23 如何理解搏击中的虚实?

截拳道指出，能否有效运用虚实，决定着招法是否灵活和搏击的胜负。虚是招法的巧变之源，实是招法的发力根基。在搏击时，如右手出招为虚，后手即左手准备实打，则为实（图1~图4）。招法不仅有虚实，且虚中含实，实中含虚，发出攻击要有余力收回，由虚招变实打，再由实打变虚招。这样若实打出招落空，可以紧接着以虚招补救，虚招补救得逞，又可以以实打快速追击。



图1



图 2



图 3



图 4

虚实分明，招法的运用则会变化万端，体现出刚与柔。虚是空，也就是无，实便是有。不仅自己要分清虚实和招法转换，还要学会观察对手的招式，判断对手动作招法的虚实，采取相应的避实就虚招法进行攻击或反击。

24 怎样把握好临场的心理状态?

一个有着良好的身体素质和技法的拳手，临阵时会显得自信和轻松，而一个新手在上场时，则可能会产生精神紧张，表现为身体发抖，甚至恶心反胃。这是一种正常的生理现象。

在截拳道赛场上，如果没有良好的心理状态，就难以在搏击中控制自己，心理上的不良状态造成精神紧张，导致肌肉僵硬，搏击的招法动作也变得不协调，无法充分发挥往日的训练水平。

怎样才能把握好心理状态呢?在与对手搏击前，应设法了解对手的一些基本情况，包括实力、个性及技术特长等方面，同时，要在赛前观察对手的变化，了解对手情况。如果发现对手比自己强悍，要设法消除对对手的恐惧心理，寻找对手的弱点，以自己的长处实施有效攻击。赛前要树立信心和勇气，提高自己的攻防意识，缓解不安的情绪。同时要克服轻敌思想，重视对手的特长。



心理状态调整到良好状态，使练习者在需要时可以最大限度地发挥自身能力。

25 截拳道讲究身心六合吗?

截拳道技法是讲究身心与四肢的六合的。咏春拳中已指出练拳必练六合。它们是心与意合、意与气合、气与力合、肩与胯合、肘与膝合、手与足合。它们之间心与意、意与气、气与力又为内三合，肩与胯、肘与膝、手与足又为外三合，内外相合，谓之六合。

心与意合是说心欲动意则领，心欲止意则为之而敛，心与意的配合严谨，攻击则不会迟疑不定。

意与气合就是以意领气，气随意行，意欲往气必到。

气与力合指内气和内劲与外气和外力相配合的运用。

肩与胯合将使动作稳如泰山，根基稳固。

肘与膝合指左肘与左膝配合，右肘与右膝配合，还可以左肘与右膝配合，右肘与左膝配合，促使身体动作转化灵活敏捷。

手与足合不仅指手与足的技巧相合，更要配合劲力。

六合运势基本要求是手一出，背催肩、肩催肘、肘催手；脚一伸，腰催胯、胯催膝、膝催脚，从而使得出拳发腿劲力顺达。截拳道技法的运用处处暗含六合之巧。

26 "劲贯神集"是什么?

截拳道中"劲贯神集"的含义和传统武术中的"内外合一，形神兼备"有些相似，不同之处是截拳道把传统武术的身心合一的精神直接运用于实战搏击。

"神"是指人的精神和心灵的东西；劲是神经和肌肉的统和能力。无论是练功还是搏击，劲贯神集就是要发挥出这种精神和肌肉的统和能力。每个练习者的情况是不相同的。一些练习者容易紧张，造成训练时动作呆滞。这种情况一般不是训练方面的问题，而是练习者的神经与肌肉的统和不好，也就是未能达到劲贯神集的水平。要获得这种劲贯神集的状态，需靠后天的努力训练。

劲贯神集的完美境界就是神经与肌肉的协调性高度统和，它能使日后的练习动作更准确、灵巧、敏捷。肌肉本身没有什么引导能力，其运动完全受神经支配，搏击的有效攻防、动作及速度完全是神经组织的刺激反应。能够在日常训练中把握这种神经与肌肉的统和，能使任何动作发招自然迅速，并能控制速度的快慢，把握攻击和防守的节奏。

27 什么是"寸劲"?

"寸劲"在截拳道中是指瞬间的爆发力。截拳道的寸



劲拳就是很好的例子。寸劲拳在发招时，身体肌肉充分放松，然后猛烈地快速收缩肌肉。在收缩肌肉的同时，身体各部位关节、肌肉都是不断变化的，然后由自然姿势猛然出拳，并翘动腕、臂。

具有爆发力的寸劲的力量大小取决于肌肉收缩的速度和力量。单靠出拳或踢腿是不够的，必须以全身肢体和肌肉相配合。关于肌肉的收缩速度，从人体生理上看，先以准备性动作放松，促使关节屈曲充分，动作时所需肌肉群的拉长就较充分，在实施动作时增大肌肉的收缩幅度，使动作更具爆发力。

不过，在没有做好充分的准备之前，不要用爆发力进行击打出招训练，以防伤及身体。寸劲的练习是全身动作的协调配合，练习中必须有准备，适度放松肌肉、精神集中，配合动作。为增强寸劲力量，应在出拳或踢腿距目标数寸距离时，吐气发力攻击。

28 出拳发招为什么要配合发声？

截拳道训练时，要求嘴基本上是闭合的，下颌微收，用鼻呼吸。训练中不必练习配合出拳发招时的张口发声，张口发声会使体内热气外散，形成内气亏损和呼吸不均匀。

比赛时截拳道的发声有三种情况。第一是发出的吼叫声可立刻振奋精神，增强肌肉的抵抗力，并可借助发声、

贯气、提劲，做到气到劲到，以气增劲，加强身体的抗击打力。第二是有助于出招发力，瞬间的发声可爆发出身体的整体劲力，激发体内潜能，发声的瞬间屏气，增加胸腔内压，加强了骨骼的张力，配合出招的力度。第三是借助发声震慑对手，打乱对手的思维和意图，壮己神威，从而保护自己。

29 如何训练身体的柔韧性?

柔韧性练习的效果不仅取决于人体骨关节结构、关节周围组织的大小及跨关节的韧带、肌腱和皮肤的伸展性，还取决于中枢神经系统对骨骼肌的调节功能，特别是对对抗肌的协调功能。此外，有时肌肉的紧张与放松的调节能力也会产生负面作用。柔韧性练习效果好，可增大关节的运动幅度，提高动作技巧，还可减少运动损伤的发生。

柔韧性的练习，稍显枯燥和单调，有时还伴随着疼痛感。但是练习者只要参加截拳道训练，就必须练习柔韧性。这需要良好的意志品质和顽强的毅力，持之以恒地强化这种训练。

肢体的柔韧性练习动作分为压腿（图5）、劈腿（图6）、吊腿（图7）、扳腿（图8）、控腿（图9）、踢腿（图10）6种。这6种方式主要是练习下肢的柔韧性，锻炼腿部的股二头肌、半腱肌、半膜肌、小腿三头肌、髂腰肌等肌腱及关节筋膜的韧性和伸展机能。上肢的柔韧性练习方



式比较多，可根据自身条件选择适当有益的方法进行训练，此外还有腰部的柔韧性练习。

练习开始前最好先做些热身动作，做好充分的活动准备，训练中不要一味压拉腿或手，还可以配合做些技术动作的练习，做到动静结合。不要只练习肢体的柔韧素质，还要同时加强速度、力量、灵敏的协调训练。



图5



图6









图 7



图 8



图 9



图 10



30 年龄偏大还能发展身体的柔韧性吗?

不少年龄偏大的青年在接触截拳道时，担心是否还能进行柔韧性的练习，或者训练后没有明显效果。可以说，不必有太多顾虑。同样进行柔韧性的训练，区别只在于年龄小些的人训练后进步较快，短期就有效果。年龄偏大的人则进步稍慢些，如果强力拉压韧带容易感到疼痛。不过，他们依然可以进行柔韧性练习，只要坚持，同样会收到效果。

人们希望自己柔韧性较好，无非是想更好地把握踢法的特点。建议，年龄偏大的青年如果感到柔韧性进步较慢，不妨直接习练踢法。可以选择动作幅度稍小的低位踢法进行训练并加强手法的练习。如果有决心坚持进行柔韧性练习，也要了解自己身体柔韧状况等生理结构，有针对性地进行训练。经常坚持锻炼，神经系统也会随之得到改善和调节，配合身体的放松，使韧带、肌腱及肌肉的伸展性不断提高，进而使关节运动幅度加大。

31 怎样安排柔韧性训练的时间?

人人都有各自的工作要做，不是每天都有许多时间来进行训练的。如果因工作忙碌或其他事情影响，就要注意

安排柔韧性的练习时间和方法。一般情况下，上午练习柔韧性的效果最好。如果工作较忙的话，也可以安排在早晨。如果只有晚上有训练时间，应当在身体没有疲劳感的情况下才能进行，且运动量不要过大。

柔韧性的练习方法有很多。有条件时，可以系统进行柔韧练习，但如果时间紧张，可以选择在早晨。清晨刚睡醒，身体的柔韧性是一天之中最差的，可以先做一些热身的动作，感到肌肉的柔韧性有明显变化后，就可以进行练习了。练习的姿势必须正确，不要操之过急，以免由于用力过猛而造成肌肉、韧带拉伤。做压拉等柔韧动作时要尽量放松肢体，使关节舒展开来。冬季最好在室内练习，并要做充分的热身动作。夏季和秋季，天气温暖，身体肌肉松弛，弹性好，更适合练习柔韧性。

32 练功为什么要做到姿势正确?

练功所追求的技巧不是身体某个部分的简单、机械的运动组合，而是习练者的有目的、有深度的活动。无论做一个单独的还是复杂的练功动作，日久天长，这种动作就会从有意识的记录转变到自发状态中去。但是，当已将诸多练功方式和动作技巧在大脑中建立了巩固的动力定型，神经过程的兴奋与抑制集中起来，掌握的一系列练功方式也形成了完整的有机系统，这时才发现，自己某些练功姿势不正确，前期也未能及时进行纠正，伴随着长期的训



练、练功的效率往往提高很慢，技术上不规范，形成错误的动作定型，严重者，将极大地妨碍自身水平的提高。

因此，从一开始进行入门习练时，就必须高度注意姿势的准确性，从而为提高练功效率创造条件，打好基础。训练中，要反复对各种练功姿势认真把握和认识，这种体会越深入，动作姿势掌握得就越好，才能更快地进入到新的训练内容中去。

33 怎样练习截拳道的警戒桩式?

截拳道的警戒桩式并不是摆好一个姿势就固定在那里不动了。警戒桩式和传统武术的马步桩式也不相同。练习警戒桩式必须做到动静结合，才能在比赛和实战中产生运用自然和应付突变的作用。

截拳道的警戒桩式分为静练和动练两种方式。静练的方式，是指摆好身体姿势后，两脚站立一段时间，体会腿部力量和两脚的稳固性。两脚可以交换动作进行练习（图11、图12），即在马步定型消势



图11

时直接移动身体重心换脚。

动练的方式是由警戒桩式起，运脚移动步型，进行步法练习，体会由桩式移脚换步的动作感受，提高桩式由静止到移动的变化能力。



图 12

警戒桩式采用动静结合的训练方式，有助于提高由桩式到移动或变化出招的速度和灵敏性。这种练习法在初习时会有些别扭，开始时可以稍做些活动双脚的练习动作，再开始练习警戒桩式。

练习警戒桩式由静到动变换步法时，两脚在快速变换中要控制好身体重心，力求两脚的灵活和稳固。如果在移位中重心不稳固，则要检查自己是否出现了错误动作，是否符合换步移位的基本技术要求。

34 怎样做到身体上下的协调配合？

出拳发腿时能否做到身体上下的配合协调，是掌握截拳道功夫程度深浅的体现。能够使身体上下完美配合，出拳发腿就会释放出全身的整体劲力，使自身力量得到最合

理的运用。在出拳时，脚扣地稳固，脚趾抓地，以腿部之力蹬地，发劲于膝，传于腰，腰一转动发于肘，最后达于手，完成发劲过程。此一出拳动作，有一定基础之后，主要注意力就不要放在拳头上，这时应考虑的是身体上下是否配合协调，如果协调，身体的整体劲力就会通过手而表现出来（图13）。



图13

练拳、出招的身体配合要求都相似。首先要熟练地掌握出拳发腿的用力顺序，使身体上下协调一致；其次出拳发腿的准备动作要放松，在拳、腿抵达目标的瞬间突然收紧，使身体上下配合的整体劲力通过拳或腿出发；其三要注意呼吸与发招的配合，发招时自然呼气，击中目标后突然屏气。

35 出拳发腿时为什么要配合呼气？

截拳道出拳发腿时呼吸配合协调，发劲就会顺畅。发劲时配合呼吸很重要，因为呼吸方式不同，肌体也会产生不同的生理变化。

出拳发腿时不能憋气，一憋气会引起胸腔内压上升，静脉回心血量随之减少，对心血管循环系统造成较大影响，进而使肌肉的紧张度增加，不利于肌肉的运动。也不能采用吸气的方式，只有运用呼气的方式，才会使出拳发腿劲力顺畅，动作迅速有力。运用呼气配合出拳发腿，血液则会顺畅回流心脏，能够及时通过动脉到达头部，头部有足够的血流供给，则能使神经中枢持久工作。出拳发腿时呼气，腹腔内压随之增大，使膈肌和内脏上提，造成了腹部的暂时紧张，增加了出招的力量。

36 截拳道技法怎样与呼吸相配合?

截拳道技法运用时，如与呼吸配合不好，会使练习者出现呼吸短促，身体缺氧，出现出拳和发腿时力不从心的现象，也体现不了截拳道讲究的精神与身形的整体协调。

正确的呼吸方式是从警戒桩式时起，放松身体，采用自然呼吸，用意识迫使呼吸气体降至腹部，腹部要沉实宽松，身体重心稳固。准备出拳或发腿时，吸气蓄劲于腰腹，动作发出时和呼吸同步。在动作突然停止或在伏身起落时，可采用由慢到快的半吸气方法。准备纵跳出招时，收腹吸气，使胸部和颈部收缩，身体重心提升，快速完成纵跳动作，然后恢复自然呼吸。





37 如何练习掌法?

截拳道以掌攻击的方法较多，不仅有劈、砍、插、按的打法，还有各种自然出手的打法，如鹤掌（图14）、垂掌（图15）、鹤爪（图16）、平掌（图17）、八字掌（图18）等。如何把掌法攻击运用的劲力发挥出来是练习的关键。



图14



图15



图16



图17



掌法的练习方法。首先要从警戒桩式起练习最基本的出掌动作，基本动作熟练后，练习从警戒桩式收手或击出的发劲法，欲出掌时，放松身体及腕、臂，在突然发招出掌并且手臂伸直的一瞬间，凝聚劲力于掌指。出掌用劲要配合好呼吸，桩式放松时吸气，以意引气纳入腹部丹田。欲发掌时，放松手腕、沉肘、沉肩，腰腹顺丹田气含力蓄劲，脚一踏地手就发出，腰腹劲力贯至胸椎，发于肩、肘，催于手而击出。



图18

以正确的姿势和意识的配合出掌之后，再进行掌的硬功练习，用指掌插沙或用掌击打小沙袋，提高手掌的硬度，使掌部的筋骨、表皮得到拍打锻炼，增加出掌的劲力和灵活性。

截拳道的掌法水平提高后，还要配合全身的姿势运用，出手成掌攻击要快，进步时脚踏地有狠劲，退步引领收手时身法要敏捷。

38 怎样防守对手的拳法攻击？

搏击中，对手如果突然以拳法进行攻击，一个没有

经验队员会对此难以防御，很难避开击打。为了有效地防守对手的突然击打，除通过日常训练提高身体抗击打能力之外，还要在搏击时注意观察对手采用何种拳法。在对手出拳时，一定不要习惯性闭眼，而要紧盯对手来拳之势，观察对手出拳的动机和时机，随之决定进退或反击。对手出拳后，要抓住对手的弱点，以格挡或其他手法消解其攻势。反击属于后发制人的方式，是冷静判断后的果断出击。

拳法一般的击打目标为头、颈部和胸、腹部，可以采用手肘格挡和躲闪法以防守对手的拳击。手肘格挡在截拳道中又称为接触式防守，躲闪技法则属于不接触式防守。

由警戒桩式起，对手准备出拳（图19），我方盯住对手的拳势，在对手接近的瞬间，迅速用前手防护，并以后



图19



手出招，向对手腕、臂用劲拍挡开去，消解了对手的攻击（图 20）；如果对手以左手出拳攻击，我方以右手，也就是前手屈肘挡开对手拳势，使对手攻击手偏离方向（图 21）。格挡对手拳法的动作要在实施时准确快速地发出。

采用摇晃动作躲闪对手拳击，也比较实用，对手以摆拳或勾拳攻击时，我方控制身体俯身躲闪（图 22），绕过对手拳势路线（图 23），晃动身体，两手一先一后反击对手（图 24、图 25）。



图 20



图 21




图 22


图 23


图 24


图 25

39 怎样训练步法?

步法的移动必须灵活，然后才能做出攻防的动作。怎样才能练好步法?截拳道指出，要从实际出发，力求简捷、高效，并在简练中求灵活，在移动中求稳健。训练步法可以分几个步骤进行：

动作练习

对着镜子，每一种步法分别移动练习多次，待动作熟练后，将几种步法混合练习。例如，向前滑步连接向后滑步，向后滑步连接侧步，侧步连接碎步等。练习时不要心急求快，而应由慢到快，循序渐进。

弹性带练习

练习者两脚间系一条弹性带，两脚间距约与肩同宽，然后进行各种步法练习（图 26）。

沙袋练习

以警戒桩式站立，与吊挂的沙袋相距约一臂长。以前手摆动沙袋，随着沙袋的摆动，做滑步或碎步等步法，进行躲闪晃动的沙袋的练习（图 27）。

辅助练习

采用不同方式的跑步练习，以提高腿部的移动频率和力量；或者用脚前掌做走、跳练习，锻炼腿部的平衡控制能力。


图 26


图 27

40 怎样练习好截拳道的踢法？

截拳道的踢法是指腿脚的柔韧性、灵活度、速度及力量等身体素质的有机综合和运用的能力。想练好踢击技法，就要进行专门的腿部素质训练。一般以压腿（包括正压、侧压、后压技巧）等进行柔韧素质练习；以压腿之后的前踢、边踢、后踢等踢腿做提高灵活性的练习，并提高腿踢的速度；还有踢沙袋和踢木桩的练习，以增强腿部的发招劲力和功力。以上为踢法的基本练习方法，在此练腿



法的基础上，还可以配合专门的辅助练法，以循序渐进地提高腿法功夫。

专门辅助练踢法用下面几个步骤进行：

腰部练习

腿部柔韧性得到锻炼后，再进行腰部柔韧性练习和腰腹力量练习。腰部练习可选择前俯腰（图 28）和弹腰（图 29~图 31）练习，或选择其他有效的训练方法。

控腿练习

一腿支撑身体，一腿前伸踢出（图 32），控制发出之腿悬空不动，并保持数秒。待身体疲劳时，换另一支撑腿做控腿练习。控腿不仅锻炼了踢击腿的功力，同时又增强了重心的稳固性。



图 28



图 29


图 30


图 31


图 32



腿踢硬功练习

以各种踢法踢打固定的或悬挂的沙袋（图 33）。练习腿脚踢击的纵深性和渗透力，磨练腿脚的硬度，使其肌肉、筋骨、皮肤增强抵抗能力。



图 33

腿踢距离练习

可悬挂轻型沙袋，从警戒桩式出腿把握距离踢打沙袋练习（图 34）。练习踢腿把握距离感的练习，能培养踢腿击中目标的准确率，发挥踢击效果。



图 34

41 练习踢法为什么要掌握正确的姿势?

截拳道技法中运用踢击技巧，无论是训练还是搏击，都要求姿势正确。姿势正确，腿脚踢击动作小，体力花费不太多，并较易达到目的。

不仅在训练中要求姿势正确，还要注意在搏击中踢腿时勿使对手擒住我方已踢出的腿脚，同时要体会踢击之脚是推出的感觉还是弹出的感觉。动作姿势正确时，还应掌握踢击的着力点，也就是腿脚所使用的踢击部位（如脚尖、脚掌、脚胫骨、脚内外侧、脚踵等），采用高位踢法并学会同时控制自身平衡，以及肌肉的配合协调。

要使踢法姿势正确，以有助于训练效果的增进，应在出脚前保持高度的戒备之心；保持身体放松，踢法简练、直接，把握出脚速度；在变换脚法或移步时要形成严密、无懈可击的防守。

42 如何训练前踢?

这里提出的前踢训练法是让练习者明白，截拳道的前踢技法实际上包含了好几种踢击技巧。

从警戒桩式起，发腿前低段刺踢，劲力达脚尖或脚前



掌，此种踢法用于直接踢击对手膝关节脆弱部位（图35）；向前的弹腿踢，劲力达脚尖，踢击目标为裆部（图36）；用脚跟或脚掌的向前踹踢或踹蹬（图37）；向前、向上的踹蹬（图38）；向前、向上的刺踢，劲力达脚尖或前脚掌（图39）。



图 35



图 36




图 37


图 38


图 39

练习前踢要从警戒桩式开始，由慢到快进行。每个踢击动作要注意提膝紧接着就踢出脚，不要把提膝和踢脚分成两步来做。还要注意准备发腿前，身体要适度放松，精神与肉体要协调，这样，有益于腿击的劲力。其他的训练方式可以参考踢击法相关内容去练习。

43 如何运用侧踢？

截拳道的侧踢法不仅要掌握动作的规格、劲力及身法的协调，还应经常改变训练手段，多进行模拟实战练习，以增加侧踢的实用性。即使侧踢训练熟练后，也不能在搏击中使用单一的侧踢技法。直接出脚攻击，易被对手防守并反击，应用时应学会配合手法或其他踢法等。

如何才能运用好侧踢呢?在掌握了此类踢法后，应及时发现对手的空当（图 40），或采用手法诱击对手头部，当对手注意防护头部时，他的腹部或下肢就会出现空当，即防护上露出破绽。把握住这一点，可



图 40

以调整脚型及步法，对距离作出准确判断，一旦对手进入有效的打击范围，不要放过时机，时机把握得好，即可提脚准确地踢击对手（图 41~图 44）。



图 41



图 42





图 43



图 44

44 出腿踢击被对手擒抓应该怎样解脱?

搏击中腿脚的踢打招法应用较多，在出脚踢击时被对





手擒住腿脚，该如何解脱呢？

首先，出腿动作必须具备良好的基本功，能熟练运用踢法，并能控制自身平衡的稳固。善于发现对手动作的破绽，把握出脚的时机。一旦出腿被抓擒住，就要迅速设法解脱，稍有迟疑对手就会抓住战机，从而被对手击倒或摔倒。解脱被擒住的腿脚，首先尽可能地屈膝，拖延时间，寻找脱身机会，两手可猛然扭住或抱住对手的头颈反拧，使对手因剧痛而松手；或者主动跌倒在地，迫使对手俯身时，用一脚踏蹬或扫踢对手头、颈部，击跌对手；也可以以支撑脚踏跳起踢踹对手头、胸、腹等部位，从而彻底解脱对手的擒抓。

45 如何运用扫腿？

截拳道所采用的扫腿攻击主要用于破坏对手身体平衡，或者击跌对手。要使扫腿运用得法，需动作速度快、时机和距离把握准确方能奏效。扫腿也可以与其他招法配合发出，从而提高腿击的踢打威力。

扫腿一般运用后脚击出者较多。与对手对峙时，最好先诱击对手（图 45），诱使对手出腿攻击或移动重心（图 46），待时机一出现，可以两手扶地，配合拧腰快速扫击对手（图 47）。攻击时出腿要迅猛、突然，令对手措手不及被扫踢倒地（图 48）。





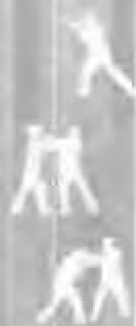




图 45



图 46



图 47



图 48



46 腰部训练重要吗?

腰部在练功中是一个很重要的人体部位，也是运动中的主轴。腰部一般指胸、腹之间部分及腹后壁部分。腰部是连结上下肢运动的枢纽，它对于全身的运动变化和劲力的推放都起着决定性作用。

截拳道在技法中要先做到放松，才能拧转劲力，再做到沉腰，马步才会稳固，呼吸气才能下沉于腹部，两脚扣地更牢。腰部应随人体自然姿势挺起，上身就会直而有力。达到这些基本要求，再训练腰部的柔韧和灵活。

腰部的运动能力较好，则能协调配合手、眼、身法、步的完整练功，才能体现出拳和踢腿的整体劲力。如从警戒桩式起出拳的动作（图 49），在腰一拧转时（图 50），



图 49



图 50



前肩就会前送（图 51），加长了出拳的攻击距离；接着脚的快速踏地蹬劲、挺膝、拧髋，通过腰的调转，把劲力传于肘、手。这个出拳动作指出了腰部的运用的重要性。练功中必须锻炼腰部的灵活拧转屈伸，增强技法的起伏翻转技巧及需要的运动幅度，使技法上上下相随，协调多变。


图 51

47 收腹在截拳道中有什么作用?

截拳道要求身体姿势中腹部稍收缩（图 52）。收腹时，自然就会挺胸。收腹的意思就是收缩腹部肌肉，使腹壁向内缩。腹部收缩时，腰部就自然表现出沉或塌的姿势。收腹的动作有助于挺胸，增强手臂发招攻击的劲力。但注意收腹不宜太紧，太紧会影响内气的下降，阻


图 52





滞腹部配合胸部的腹式呼吸。

腹部稍缩时，肩部及背部肌群适度放松，两肩胛略有前扣之意，这样表现出拔背的姿势，促进手臂的前伸动作。

48 何谓“韵律”？

在截拳道中，“韵律”的意思就是两个技术不相上下的拳手在搏斗对峙阶段，双方都使用相同或相近的动作招式，形成了僵持不下的局面。两者的攻击和防御动作皆相同，就是搏击时的“韵律”。

当“韵律”形成后，只有一方以速度的优势先发制人，才有可能突破这种僵局。但是要注意，只要其中任何一方的韵律遭到破坏，速度就不再是决定攻击或反击得失的因素。

动作的韵律形成之后，如果双方的连续招式使得谁也无法打开局面，只能有一方设法打破定型的韵律，那么这一方就必须能够以微妙的片刻迟缓或者出其不意地发招，才有可能取胜对手。在保持韵律的状态下而迟缓片刻，紧接着出现突然的变化，会令对手因措手不及而遭到攻击。

处在韵律中，有时时间的控制会受到许多假动作的影响。对手在遇到假动作后，会引起他的反应并采用消截动作，保持的韵律因此而被改变，此时便是发起攻击的良





机。如果对手在韵律中做假动作或者突然攻击，此时我方应将计就计，假装误入圈套，以减少对手的警觉心，然后趁机反击。

49 怎样搏击?

搏击是对截拳道功夫的综合实践，是对练习者精神（心理）的实践。怎样在实战中观察对手，并在短暂时间里作出正确判断，分清虚实，进行防守和进攻，这就是搏击的内涵。

搏击有两种方法：以不变应万变、攻击前或攻击中的韵律变更。

以不变应万变

以不变应万变的单纯攻击最有效的前提是，对于采用系列虚招佯攻后，趁其防守上的虚隙强力反击对手。对手遭到突然强劲的攻击会显得束手无策，来不及防御。

攻击前或攻击中的韵律变更

攻击前或攻击中出其不易地变换动作韵律，突击对手。韵律的变换是思考和观察的结果。

截拳道在这两种搏击方法中演变出了多种搏击的方式，大致上有虚招佯攻、引诱、声东击西法、简单角度的攻击、封手攻击、渐进间接攻击、配合攻击、诱敌攻击、贴身攻击、回刺、反击、重新攻击等等。要使自己在搏击



中始终处于主动有利的地位，还必须使自己充分掌握协调、严谨、耐力、力量、平衡、敏捷、快速、时机等要素，并保持自信态度。

50 怎样运用假动作？

运用假动作战术的目的是欺骗对手，使对手对我方的身体动作出现误判，这也是虚招引诱的一部分。

运用假动作所创造出的虚隙是极其短暂的，想利用此虚隙进行攻击，只能用条件反射的动作并准确把握虚招所创造出来的对手的破绽，要做到这一点，惟有反复训练各种虚招。

假动作运用是否成功，关键要看假动作是否逼真，是否有很大的欺骗性。因而要求假动作速度要快，要有较强的表现力和威胁力，善于变化而又准确。一旦假动作发生作用，紧跟着便是干净利落、实实在在的真打。在两方实力不相上下的搏击中，假动作运用熟练的一方往往取得最后胜利。

假动作的运用方法如下：

上打引手，下取胃门（图 53~图 55）。由警戒桩式发出的前手是佯攻对手的假动作，下实打腹部才是真正的攻击。







图 53



图 54



图 55



佯攻下盘，实取头部（图 56~图 60）。与对手对峙时，身体移动，前脚提起做佯踢对手下盘的假动作，对手准备



图 56



图 57



图 58





图 59



图 60

防护身体下盘时，头部遭到了攻击。

上戳面门，下攻胸腹（图 61~图 63）。从桩式突然指戳对手面部，对手遭到突然攻击，慌忙抬手防护头部，我方假动作一奏效，迅速扭动腰部，前脚猛然侧踢对手胸、腹部位。







图 61



图 62



图 63





戳击引手，实取胸腹（图 64~图 67）。这又是一个指上打下的示范。先用前手戳击，引诱对手防护面部和头部，在对手防护时，胸、腹暴露空当，我方在收回前手时，后手已重重地勾击而出。



图 64



图 65





图 66



图 67

51 什么是“边门消打法”？

截拳道采用边门消打法的意思是避开对手的身体中线，而从身体的两侧攻击对手。边门也就是偏门的意思。



边门消打法较容易运用，使用的机会也较多。运用时，顺着对手拳势移动，化解对手出招或洞察对手出招时，降低身势，迅速移动到对手的一侧，伺机进行反击（图 68~图 72）。



图 68



图 69







图 70



图 71



图 72



52 什么是“移位追前法”战术?

截拳道的移位追前法也是一种战术性打法。它是在一段距离内攻击时最快接触对手的方法，是使用最长的手法和踢法去追近对手的攻击，或者攻击离自己最近的目标。

采用拳法击打时，移步追前，一手拍打或擒住对手的手，同时以另一手指插戳攻击对手的眼睛或面部（图 73~图 75）。

运用踢法时，移步追前，先以前手虚招佯攻，紧接着出前脚踢击对手胫骨或膝部。

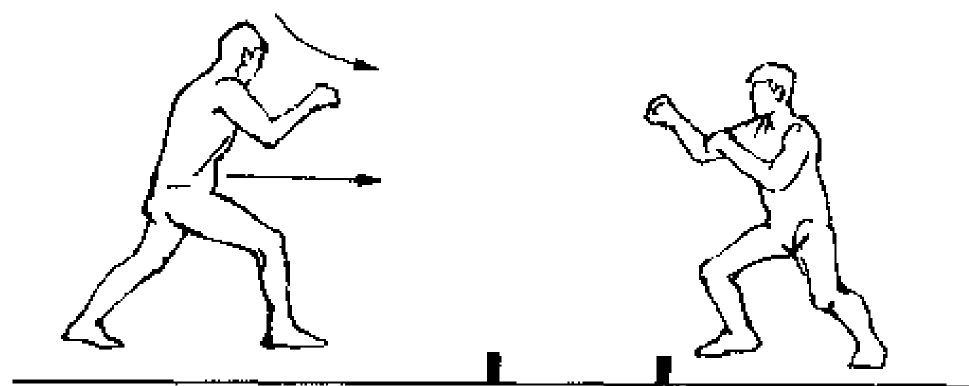


图 73

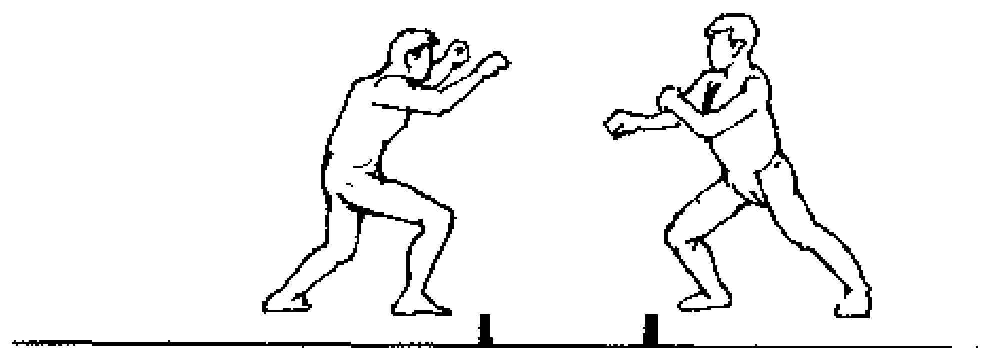


图 74





图 75

53 怎样在搏击中运用连环腿击法?

连环腿击法在运用时，应随机而发，招式搭配不能固定不动。运用连环腿要具有扎实的腿功基础、弹跳力和爆发力、出招的速度、良好的控制能力和多变的战术，以及搏斗的勇气和信心。

连环腿击法是比较复杂的打法，它包括了技术、技法和战术的运用（图 76~图 83）。根据图中显示，由警戒桩式开始，我方稍动前手试探对手



图 76


图 77


图 78


图 79



图 80



图 81



图 82



图 83

变化。对手在注意我方前手时，我方运用假动作佯攻，同时，前脚突起侧截踢对手膝、腿部。第一脚踢出后，对手因遭到攻击而迅速防护身体下盘，注意力并移向腿部。我方在实踢第一脚后，紧接着避开对手防护，调整身形，猛力勾踢对手头部。对手因防护身体下盘而头部防护虚弱，我方踢出第二脚后，未等对手做出反应，趁机转身发出第三脚旋踢对手，将对手击倒。这组连环腿击法示范动作中，首先是运用假动作引对手做出反应，在运用的假动作奏效后，便不迟疑地发起连环攻势。在这种复杂的踢法中，不仅踢打时需要动作的良好协调，招式紧密，还要具有良好的距离感等各种素质的锻炼作基础，才能运用好连环腿法。

54 如何训练擒锁技法？

截拳道的擒锁技法就是关节的拿法和锁法。截拳道的擒锁技法融会中外武术的精华，是组合技击中较实用的技法。其拳理精深，招法变化多端。搏击中融打、踢、摔、拿为一体，以巧取拙。但想运用好擒锁技法，还需多方面的训练和实践。

擒锁技法的训练，首先要理解人体的生理结构和运动规律，学习擒锁技法拳理中每个擒和锁的动作部位、擒锁角度，为掌握技法打好理论基础。

掌握了一定的擒锁理论后，开始训练基本的擒锁手法和擒锁技术，接着再训练由基本技术的各种动作和手法相



结合的应用方法，使学到的擒锁技术运用于搏击中。要学会在不断变化的搏击状态下，创造出施用擒锁技术的条件和机会，并注意不被对手反制住。

55 跌扑技法有什么作用?

格斗中情况随时都会发生变化，即使技术再精熟的人，也难免被对手击中或跌倒。因此截拳道创造了跌扑技法，以弥补在对手攻击中失去平衡而倒地的缺陷，或者采用主动跌倒进攻和防守的特殊方式，有效保护自己。跌地不仅在被动时可以反击，也可以主动地跌躺于地诱击对手，运用战术攻击。或者在攻击对手时，以站立姿势发招攻击，然后再跌地运用踢法再次攻击。

跌地攻击出招时，要注意迷惑对手，伺机击之。动作运用可声东击西，打上踢下。发招要快，跌地借力发力，借势用势。

训练跌地技法时要方法得当，了解各种跌扑姿势的正确着地的身体部位。通过跌扑技法的训练，可增强身体的筋骨肌肉的摔打跌地的抗击力，还间接地锻炼了四肢的灵活性。

56 在搏击中怎样运用膝击法?

膝击法是截拳道的基本技法之一，属于腿法的范围。



膝击法可以在搏击中主要用于攻击，同时也可以在防御中使用。它可以在自己处于劣势或地趟时应用，甚至可以从远距离跳起撞击。

截拳道的膝击法以顶膝、撞膝为基础，再变化出多种膝击招式。搏击中应注意腰胯的配合，膝击法的攻击目标为肋部、腹部、头颈部等。提膝可向上顶或撞，或斜向顶和撞击对手。膝法用于防御时，以膝、腿的巧妙变化格挡或拆解对手的踢击，随势再反击对手。

在实战中，从警戒桩式起（图84），对手发招攻击我方，我方稍仰身避开对手手击（图85）。未等对手收手，我方紧接着收腹蓄劲提膝（图86），判断好距离时，随支撑腿脚踏的劲力送髋拧腰，猛力顶刺对手腹部（图87）。运用膝击时须判断距离和可能利用的时机，准确地发招攻击。出招送髋要有力，手臂、身形与膝击要协调，提膝要迅疾，支撑腿稳固身体重心。



图 84



图 85



图 86



图 87



57 练功之后如何恢复体力？

截拳道的训练对各方面要求都较高，练功强度也较大，在练功之后会感到疲劳。产生疲劳时，要想办法促使体力尽快恢复，以备下次训练时有良好的精神和体力。

恢复体力的方法很多，比较直接的首选方法是睡眠。人在睡眠时，大脑皮层兴奋度降低，体能的消耗降至最低水平，处于这种状态，利于体内能量的积蓄和恢复。也可以选择做些轻松的活动，把身体从紧张的运动状态过渡到稳定状态。轻松活动可以选用运动量小的动作，补充内脏器官因强度大的训练而形成的氧缺，由轻松的活动，使肌肉逐渐放松，恢复到安静状态。身体训练消耗的物质要及时补充，要增加膳食中的蛋白质和维生素等营养。辅助的恢复体力方法还有按摩、洗热水澡等，也可以消除疲劳，恢复体能。



技术训练部分

下篇

58 为什么训练前要做好准备活动?

截拳道训练之前，要做些简单轻松的热身动作，使练习者的身体能够适应即将开始的大运动量训练的要求。

训练之前为什么要先做一些热身的动作呢?因为做好准备活动，会促使机体温度升高，加快神经功能的传导速度，此时，肌肉的黏滞性降低，肌肉和韧带的伸展性加大，酶活性度得以提高，血液流量增加，氧的扩散情况也随之加快，人体物质分解和身体能量释放过程加强，同时随着肌肉收缩，力量、速度也在增加。这样一来，促使人体在适应训练状态时减少了关节的劳损和肌肉的疼痛度。此外，做好准备活动又能克服自身体内神经功能的惰性，动员内脏器官的功用，使它们与运动器官相互适应，促进训练的效率。

在做准备活动时，应当注意活动的时间和强度是否会影响训练效果。一般来说，刚刚接触截拳道的练习者应当用于准备活动的时间多一些，强度大一些。有一定基础的练习者，建议做准备活动的动作时倾向于专项一些。在强度较大的训练中，也可以穿插一些柔和的准备活动动作，以放松和缓解一下处于高度紧张状态的躯体。总之，只要对身体无害而有益，并能促进训练水平迅速提高的准备活动都是可取的。



59 怎样做脚踝的准备活动？

坐姿，姿势自然。一脚触地，另一脚离地，做向左或向右的各90°拧摆，次数由自己决定。左右脚交换进行练习；此练习可以强化脚踝关节的灵活性，而且练习的动作量不是太大（图88~图90）。



图 88



图 89



图 90



60 怎样做腿肌的准备活动？

坐姿。两脚后伸，以脚趾、脚背着地，腿部肌肉用力，促使脚背和腿部肌肉得到锻炼，强化腿击的劲力，对日后练习踢法很有帮助（图 91、图 92）。



图 91



图 92







61 怎样做单脚平衡动作?

自然站立，一脚支撑身体，另一脚轻抬少许，进行单脚平衡动作练习。练习中不必过于用劲力控制或强制脚部支撑，姿势轻巧自然即可（图 93、图 94）。



图 93



图 94

62 怎样做腰、髋的准备活动?

两脚分开，自然站立；两手握拳屈肘；腰、髋做向前、向左、向后、向右的旋转运动练习，锻炼腰、髋的柔







图 95



图 96



图 97



图 98



韧性和灵活度（图 95~图 98）。





63 怎样做肩、背、腹的准备活动?

两手握拳或撑掌触地，两腿向体后伸直；两手轻用力，使肩关节向背后拢起，然后收回，再拢起，重复这个动作。此练习可以增强肩背的关节运动幅度，间接锻炼了背、腹的肌肉力量（图99、图100）。



图99



图100

64 怎样做腕、臂的准备活动?

自然站立；两手置于胸前，先用左手抓握住右手掌





背，同时用劲按压右手掌背，右手掌顺着左手按压的劲力屈拗；接着换做右手掌抓左手掌练习。此练习可以强化手腕的灵活性和柔韧性（图 101~图 103）。



图 101



图 102



图 103







65 怎样做头、颈的准备活动?

自然站立；两手握拳屈肘，头、颈自然放松，做向后和向前的摆屈运动，接着做左侧和右侧摆屈运动，之后再做绕环一周运动。此乃练习头、颈转动的灵活性（图104~图107）。

66 怎样做肌肉松紧的活动?

自然站立或以桩式站立。控制全身肌肉，使肌肉有节



图104



图105







图 106



图 107



图 108



图 109

奏地做一松一紧的动作。此练习可以促进日后的练功进度（图 108、图 109）。



67 警戒桩式的基本要领和要求有哪些?

截拳道的警戒桩式是最利于机动地施展出浑身解数的桩步。它可令身体完全放松，又可以随时令肌肉迅速做出反应。

截拳道警戒桩式正视图（图 110）、侧视图（图 111）。

警戒桩式的基本要领：

- 手和脚必须互相配合，以保护头部和身体。
- 尽量隐蔽或防护身体易遭到攻击的脆弱部位，非必要时，不可露出易被攻击部位。
- 让身体处于灵活状态，反应动作一定要快速。



图 110



图 111



警戒桩式是截拳道多年发展所形成的有独自特点的姿势。在技击中，步法的进退、手击、脚踢或虚招等技术的使用，都是从这一基本姿势开始或结束的。

警戒桩式的形成，依然蕴藏着中华武术桩式步型的内涵，截拳道的桩步虽然相对脱离了其他武术的步型，但依然保留着某些传统武术的步型特点。传统武术的步型主要有弓步、马步、虚步、仆步、歇步、虎步、插步等，这些在截拳道步型运用上也有表现。

（1）弓步

又称为弓箭步，武术基本步型之一。两脚前后开立，前脚稍内扣，屈膝，腿部半蹲，大腿接近平行；后腿挺膝伸直，脚尖里扣向前方；两脚全脚掌着地，左右腿均可站此步型（图 112）。



图 112

（2）马步

两脚左右开立，相距约为脚长三倍，脚尖向前，屈膝半蹲，大腿近似平行，膝部不超过脚尖，两脚全脚掌着地，身体重心落在两腿中间（图113）。

（3）虚步

两脚前后开立，后脚外展45°，屈膝半蹲，全脚掌着地，前腿稍屈膝，脚跟离地，脚尖稍内扣，虚点触地面，脚背绷平，身体重心落在后腿上（图114）。



图113



图114

（4）仆步

两脚左右开立，一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部靠紧小腿，脚尖和膝部外展，另一腿伸直接近地面，脚尖内扣，两脚全脚掌着地（图115）。



（5）歇步

两腿交叉后靠拢全蹲，前脚掌全着地，脚尖外撇，后脚脚前掌触地，臀部坐在后腿接近脚跟位置（图 116）。



图 115



图 116

（6）虎步

两脚左右开立，相距约两脚宽，右腿屈膝，脚尖稍内扣，左腿屈膝坐髋半蹲，将身体重心放于左腿，目视前方（图 117）。



图 117



（7）插步

两脚左右开立，一脚提膝向后倒插，挺膝，脚尖外展，前腿屈膝弯曲，两腿全脚掌着地，挺胸合腰，左右腿均可换做此动作（图118）。



图118

截拳道中桩步的运用非常重要。截拳道要求，每做完一次或连续的攻防动作，都要迅速地恢复这一姿势，以保持身体良好的平衡，为进行下一回合的攻击做好准备。警戒桩式引用了传统武术的步型技巧，灵活地采纳了其中一些有用的技术，促进了自身步型的有用性。

警戒桩式运用熟练后，就不必保持一个固定不变的姿势了，可以凭意识自由地施展和运用，能在瞬间变换姿势并以左右手消势。

所谓截拳道桩式的高深运用，实际上就是桩式的左右消势、防守技法和步法的综合运用。当这种综合技巧的运用达到熟练程度时，已没有那么复杂，凭自身轻松灵巧的配合即可充分表现。

先看看警戒桩式的消势法：

1. 警戒桩式左摆桩左右手消势（图119）。

2. 警戒桩式右摆桩左右手消势（图 120）。

以上两种消势的变化，充分体现了截拳道桩式运用的机动灵活性。警戒桩式的消势运用，可以使身体在运动中更加灵活协调，并能保证全身姿势的稳固，可以不受约束地做好搏击的准备。



图 119



图 120



警戒桩式中较重要的问题是怎样确定马步站立的最佳姿势?每个人习武的特点是不一样的，因而无法制定统一的标准，只能根据练习者的基本特点来确定。马步站立，应以两腿平均支撑身体，以便在运动中随时保持身体平衡。两脚站立的间距不能过宽或过窄，便于换步或运转步法。

做马步桩式时必须注意的是，此种姿势并非是固定或静止的。一般讲固定或静止地做马步，只是对初习者而言，这是他们基本掌握的技巧之一。桩式的运用只是攻击或防守的中途阶段，在实战中应能灵活地变化以应付突变的情况。

运用截拳道警戒桩式左右手消势时的三要素:

- 不要随意大幅度变换对敌姿势，即对敌出拳或踢打时不要过多地改变对敌的姿势。
- 练习桩式时以不偏不倚的对敌姿势突然出招，并立刻恢复防守，并在此过程中强调动作的快速流畅。
- 从桩式直接出招攻击，训练在移动中而不是原地不动进行攻防的本领，以提高出招和收手的时间。

68 警戒桩式有哪几种站立姿势?

在搏击中，运用警戒桩式的消势不仅可以防守对手的各种攻击，还可以根据自己准备实施的战术而改变警戒桩式的站立姿势，这样使练习者便于理解在桩式应用中如何



灵活地掌握，突破桩式运转的局限性，不至于默守成规地固守单一的桩式站立，难以应付突变的攻击或防守，搞不清如何改变姿势以保护自己，也无法迅速转换姿势展开反击。为此，可以将警戒桩式随着对手攻击和防守的变换演变为三种站立的防护姿势，分别是高势警戒桩式、中势警戒桩式和低势警戒桩式。

69 高势警戒桩式的站法及作用是什么？

两脚站立，间距与身体同宽，保持舒适自然状态，后腿稍屈膝（图 121）。高势站法的警戒桩式一般用于攻击和防守时的步法运转上，或者在以虚招迷惑对手时。但因为姿势较高，在遭受对手攻击时不易保持身势的稳固性，故采用的机会不是太多。而对于步法来说，高势警戒桩式还是比较实用的。在格斗中不断反复移动脚步时，桩式的变化会因两脚的移位而改变，身势会升高或降低，练习者可借由身势的变化保持敏捷灵活性，有利于技法的施展。



图 121

70 中势警戒桩式的站法及作用是什么？

这种姿势是我们常用的警戒桩式。两腿站立的姿势比高势桩式要低，两膝弯曲度稍大于高势（图 122）。中势警戒桩式可以灵活地移动步法接近或脱离开对手，并可灵活地变换攻击招式，使对手难以判断我方反击或准备攻击的时机。通过长期的中势警戒桩式训练，会促进两侧胸肋部的扩张而增强肺活力，腿脚的支撑劲力也得到锻炼。站立中势桩式，若前脚着地位置正确，整个身体姿势就正确。运用正确的桩式，可以减少无效的动作，以消耗最少的体能去取得最大的效果。



图 122



71 低势警戒桩式的站法及作用是什么?

低势是两脚前后间距较大，两腿弯曲度也较大的站法（图 123）。低势桩式的运用可以迷惑对手，牵制对手，在一定程度上能够阻止对手的突然攻击。不过处于低势时，头部容易成为对手的攻击目标，故必须与对手保持安全的距离，或者依靠身体的敏捷位移以摆脱对手的攻击。

一般不到万不得已的情况下，截拳道很少采用低势桩式进攻和防守。一旦必须处于低势状态时，须尽力摆脱与对手的纠缠，在处于极度劣势时才可由低势桩式转为地趟和擒跌击法。

低势桩式的训练比较费力，但它自身的最大优点，是下肢腿脚的重心相当稳固。



图 123



72 什么是截拳道的内功心法?

截拳道练习内功的心法在本套丛书有关章节中已多处提及，它的主要之点就在于要求锻炼身体外形之筋骨皮的同时，同样强调内劲的修炼。

在截拳道身上处处折射出中华传统武术的精华，而人们最先见到的便是咏春拳。南派武术拳种咏春拳是一种深藏不露，注重练内的功夫。它提出练拳须达到六合（即心与意合，意与气合，气与力合，肩与胯合，肘与膝合，手与脚合），并指出“六合练好拳占先”，小念头练好即可实现水至渠成、气随意发的拳经拳理。咏春拳为南派少林内家功夫，是出招隐蔽、阴柔不露、拳势刚柔相济、内外兼备、上下相随的一种势无定式的拳术。咏春拳练内的功夫，首先练习基本的拳术招式，在有一定基础以及拳技招式正确熟练之后方可加入意念，配合呼吸，达到能运用身体与意念去控制出招力量和瞬间的爆发力。

内功心法是截拳道练功和搏击时运气的方法。

截拳道的内功心法虽然是脱胎于咏春拳的练法，但也不必非用咏春拳，也可以选择任何一种武术功夫作为其基础，这样才体现了截拳道的广泛性、兼容性。同样，练内功心法也不必固守某一个固定不变的练功方法上，也可以练习桩功、养身功、拳套等。截拳道本身就是一种将武术



的潜能予以释放，使之应用于实战的技击艺术，因此不应把它的训练方法复杂化，否则很容易使人产生困惑。截拳道虽以传统武术为基础，但并不是追寻拳术套路的外在形式，而是有取有舍。事实上，在截拳道中现在已经很少有咏春拳的招法了，它采用招法是自然的、多变的。它所表现出的招式也是在具备扎实的武术功底之后的随意运用。如果想使自己的招式运用变化多端，必须以坚实的武术基础为本，然后寻求内功练气，以弥补招法运用劲力的不足，使技击效果更加完美。练习者习练内功劲法时，练习咏春拳的小念头也可，练习鹤拳三战和四门拳法也可。但是为使练功效果明显且安全，武术基础一般的练习者，最好只选用一个门派的拳种习练内功劲法，这样不容易在锻炼中出现偏差以及不必要的伤害。在《截拳道手击技法》一书中收录了咏春拳小念头拳套的精短练法，可供参考。

73 如何把握截拳道的步法？

截拳道的步法运用，一般由警戒桩式的防护动作起，迅速挪移，接着进行连续攻击。步法的运转灵活，在实战中就显得轻松便捷，拳脚可以有效施展，加快实施技法的速度。实战搏击中对阵双方的位置是不断变化和移动的，迅速移位既可以提高攻击的效果，也可以借助步法闪避对手的连串攻击。在步法运转中，还可以观察对手的进退情



况和技术特点，或以步法的不停变换迷惑对手，使其难以判断我方攻击或反击的时机和方式。采用步法移位，要注意身形的平衡及攻击和防守的姿态，沉着冷静，不要浮躁。

掌握步法移动技巧，要在掌握基本步法技术的基础上，根据自身的特点进行训练和使用。截拳道的基本步法由滑步、快速移动、疾步、侧步、碎步、跨步等组成。在这些步法的基础上，可以从警戒桩式开始，运用多种特点的步法，并依靠警戒桩式基本防御技术，灵活地运转步型。截拳道指出，善于运用步法本身就是一种强有力的武器。步法的熟练运用，可以配合防守和进攻技术的有效发挥。

在搏击中，与一个实力不相上下的对手形成僵持状态时，再进行直接攻击往往很难奏效。为了有效打破这种局面，可以借助步法、虚招或组合攻击方式进行战术攻击，此时，步法要善于变化，可以配合踏进、踏出、回旋、转身、跳步等技巧，使步法运用更加完美。

74 怎样练习滑步技术?

由警戒桩式起做向前滑步。前脚先向前滑动约半步，两脚分开的同时，后脚立即跟上，迅速恢复警戒桩式。如果继续向前，重复此动作即可（图 124~图 126）。




图 124


图 125


图 126





由警戒桩式起做向后滑步。后脚向后滑动约半步，两脚分开时，前脚立即紧跟后滑，一旦前脚定位，迅速恢复警戒桩式（图 127~图 129）。



图 127



图 128



图 129



75 怎样练习快速移动技术?

由警戒桩式起做向前快速移动。前脚向前踏出 7.5 厘米左右，前脚移动后，后脚立即滑动，几乎踏在前脚原来位置上，在后脚将触到前脚时，前脚再继续向前滑动，若不再移动向前时，两脚一定位，迅速恢复警戒桩式（图 130~图 133）。





图 130



图 131







图 132



图 133

由警戒桩式起做向后快速撤步。前脚自然地后撤，后脚随即后撤。此过程是一个快速动作，如果不再继续后退，两脚定位时，应迅速恢复警戒桩式（图 134~图 137）。



图 134



图 135




图 136


图 137

76 怎样练习侧步技术?

由警戒桩式起做向右侧步。先迅速移动前脚微向前右侧迈出，右脚前掌轻着地时，肩部随身形稍右摆，身体重心移向前脚时，左脚（即后脚）立即滑出，然后迅速恢复警戒桩式（图 138~图 140）。

由警戒桩式起做向左侧步。左脚（即后脚）微向左前方滑动，右脚快速地移动跟上，然后迅速恢复警戒桩式（图 141~图 143）。





图 138



图 139



图 140



图 141






图 142


图 143

77 怎样练习碎步技术?

由警戒桩式起做向前碎步。后脚利用踏地弹性前移动约一脚距离，前脚在后脚向前落地瞬间立即向前移出。若继续向前重复此动作并不打算再移动时，迅速恢复警戒桩式（图 144~图 146）。

由警戒桩式起做向后碎步。后脚微踏向前，前脚立即随后脚的定位向后移动约 7.5 厘米，身体重心仍保持在后脚，然后迅速恢复警戒桩式（图 147~图 149）。







图 144



图 145



图 146



图 147







图 148



图 149

78 怎样练习疾步技术?

由警戒桩式起做向前疾步。前脚向前快速踏出约 7.5 厘米，随着身形快速动作，用髋部的拧摆把后脚拉向前，使身形疾速变化，然后迅速恢复警戒桩式（图 150~图 152）。



图 150







图 151



图 152

由警戒桩式起做向后疾步。前脚猛踏地面，在前腿几乎伸直撑劲的同时，身体重心移向后脚，后腿变屈蓄劲，紧接着猛然撑直，身体随腿的撑直疾向后冲，后脚随移动着地的瞬间，以前脚脚掌先触地，然后迅速恢复警戒桩式（图 153～图 155）。



图 153







图 154



图 155

79 怎样练习跨步技术?

由警戒桩式起做跨步。后脚移踏出身体内侧前方，在后脚踏出触地后，前脚立即移踏出，跟在后脚后方，然后迅速恢复警戒桩式（图 156、图 157）。

80 怎样练习踏进技术?

由警戒桩式起做踏进步法。前脚轻抬离地面，向前踏







图 156



图 157

入半步，动作既可快速，也可稍微停顿（图 158~图 160）。这是以脚或快或慢地移动踏出，迷惑对手，使之不敢轻意发起攻击，从而给自己创造攻击或反击的机会。



图 158




图 159


图 160

81 怎样练习踏出技术?

踏出步法的动作和踏进动作相反，但应用意图相似。脚向前踏出，可以配合身体四肢的动作，以佯攻技术欺骗对手做防御动作，并在对手做防御动作之前，立刻展开攻击（图 161~图 163）。

82 怎样练习回旋技术?

由警戒桩式起做回旋步法。前脚向右（或向左）踏出





图 161



图 162



图 163



半步，后脚随前脚动作向右（或向左）踏出，后脚与前脚形成回旋动作（图 164~图 166）。这种步法是用在对手移动至我方左侧或右侧时，我方运用这类动作阻截对手，或使对手的攻击落空。



图 164



图 165



图 166

83 怎样练习转身技术?

由警戒桩式起做转身步法。以前脚脚掌、后脚脚跟为轴，身体向左后转动，此时身体重心已移至后脚，前手防护头部，后手防护腹，肋部，目视前方（图 167、图 168）。



图 167



图 168

84 怎样练习跳步技术?

由警戒桩式起做跳步。两脚同时或一前一后地向前，

向后或向左、向右跳挪一小步或数步（图 169、图 170）。这是我方在前进、后退或回旋时遭遇对手突然攻击，我方在被动的情况下，采用跳步敏捷地躲闪对手的击打。



图 169



图 170

85 手法技巧包括哪些训练内容?

截拳道的手法技巧运用并不是仅用直拳、勾拳或掌击就能够表达的。手法的运用包括腕、臂、肘以及肩撞的技巧，它不仅运用拳击或指戳，还可以根据拳势的变化形成拍挡、防守、消解等技术。截拳道的手法运用有诸多方式可以在搏击中充分施展。手法从技术上可分为拳和掌两大

类，此外在运用上还包括肘法。拳击的技术有直拳、勾拳、摆拳、背拳等，掌击的技术有插掌、指戳等招式；肘击法的技术也有数种。

截拳道手法是人体上肢技术的综合运用。手关节由掌关节和指关节组成，指骨和掌骨之间均有韧带连接，可以做屈伸运动，因此动作变化比较多。在实战中，既可以用拳击，也可以用掌击，久练可以做到出招快速，拳势刚柔相济，内外兼备，势无定式。

手法技巧的运用要求做到含胸拔背、归中留位；沉肩、沉肘、沉腰；腰部发力，手眼相随，以意领气，身到步到，步到手到，手到念到；一手消解，一手攻击，连消带打。

拳法的运用，五指弯曲松握，手指自然放松，肩、肘不可僵硬，在攻击目标的瞬间迅速握紧拳头，劲力集中于拳面一点，释放于攻击目标的点位上。

掌法的运用，未出招时，要使掌心自然含劲，发招攻击之际才突然凝聚劲力达于掌心。手法习练中，可以逐步掌握以手腕的变化寻找对手破绽，肩、肘及身体各部位随之而变。运用手法还要注意腕部既不能太弱，太弱则易被控制，但也不能太刚，太刚则易被柔克。应做到出手随势而发，随势而变。

86 / 怎样练习直拳技术?

由警戒桩式起做前手直拳动作。前手放松，紧接腰髋


图 171


图 172


图 173

动作猛然收紧，快速向前发出（图 171~图 173）。





由警戒桩式起做后手直拳动作。在身体重心前移的同时，快速拧转腰髋，前脚踏地，后肩前送，后手握拳猛击向身体中线前方。然后恢复警戒桩式（图 174~图 176）。


图 174


图 175


图 176





由警戒桩式起做低势直拳动作。动作过程和上面的动作相同，不同之处是屈膝降低桩式的同时即发出前手或后手直拳，随即恢复警戒桩式（图 177~图 182）。



图 177



图 178



图 179



图 180




图 181


图 182

87 怎样练习勾拳技术?

由警戒桩式起做前手上勾拳动作。身体重心前移，前手手臂屈肘，自然放松，稍下移，在前脚踏地的同时拧转腰髋，前手拳头握紧，猛然向前勾击而出，收手即恢复警戒桩式（图 183~图 185）。

由警戒桩式起做后手上勾拳动作。前手防护，后手放松，配合身势的快速拧转，后手猛然向前、向上勾击而出，随即迅速恢复警戒桩式（图 186~图 188）。







图 183



图 184



图 185



图 186








图 187


图 188

由警戒桩式起做平勾拳动作。重心后移，身体稍左转，前手配合身势屈肘，猛然向水平方向勾击而出，拳心朝内，收手即迅速恢复警戒桩式（图 189~图 191）。


图 189


图 190



由警戒桩式起做低势勾拳动作。在以桩式降低身势的同时，拧转腰髋，屈膝发出勾拳动作（图 192~图 194）。


图 191


图 192


图 193


图 194

88 怎样练习摆拳技术?

由警戒桩式起做前手摆拳动作。前脚可轻微地移动，身体重心前移的同时，拧转腰髋，带动前手弧线向前猛然发出，收手即迅速恢复警戒桩式（图 195~图 197）。

由警戒桩式起做后手摆拳动作。和前手动作要领相同，不同处是用后手弧线击向前方，收式后迅速恢复警戒桩式（图 198~图 200）。

在基本拳法熟练运用之后，在搏击中就不会囿于某些固定模式，而是融会各派拳式的有效招式，展开有力攻击。截拳道的拳击在运用攻击中是有明确的攻击目标的，至于采用何种拳击技术，只是在一瞬间做出本能的反应。



图 195



图 196


图 197


图 198


图 199


图 200

这种本能的反应招式一般可采用背拳、抡拳、劈击或插击等等。在这里补充一下劈拳打法。





89 怎样练习劈拳技术?

由警戒桩式起做劈拳动作。身体重心前移，前手随合腰拧髋，屈肘从上向前猛劈砸出，劈出的手肘略屈，以增进发力，收手后迅速恢复警戒桩式（图 201~图 203）。



图 201



图 202



图 203



劈拳的打法运用熟练时，可以形成四种变化形式的劈打法。它们分别为前劈拳，如图 202；后劈拳，即拳向背后劈打（图 204）；侧劈拳，从身体侧面直接或斜形劈打（图 205）；抡劈，抡拳劈打法（图 206）。

劈拳的打法是截拳道拳理"无形之形，无式之式"的具体体现，击打的方法自然多变，不受基本拳法的束缚。在截拳道中，直拳、勾拳、摆拳的运用虽然更为频繁，但若处于混战和纠缠时，就应采用劈拳打法和贴身短拳等打法了。



图 204



图 205



图 206



90 怎样练习撑掌技术?

由警戒桩式起做撑掌动作。前脚可稍移动，身体重心前移的同时，前手由拳撑开成掌，虎口撑劲，掌心含力，配合腰髋猛然向前击出，击出后收手，随即迅速恢复警戒桩式（图 207~图 209）。撑掌主要是以掌的劲力攻击，以推、按、盖的攻击方式对付对手。搏击中可以以掌推击对手面部、胸部，或按住对手面部，盖是攻击中用掌猛按对手头部，以消解对手的攻击。



图 207



图 208



图 209





91 怎样练习劈掌技术?

由警戒桩起做劈掌动作。前手拇指内扣，其余四指自然伸直，前脚可配合招式稍移动，紧接着前手向身体中线前劈出，劲力达掌外缘（图 210~图 212）。劈掌可分为前



图 210



图 211



图 212







劈掌（如前图）和侧劈掌（图 213~图 215），是从侧面切入的劈击法。



图 213



图 214



图 215





92 怎样练习插掌技术?

由警戒桩式起做插掌动作。掌型和劈掌相同。前手拇指内扣，其余四指自然伸直，掌心朝下，伴着腰部劲力猛向中线前插刺出，收手后迅速恢复警戒桩式（图216~图218）。



图 216



图 217



图 218





93 怎样练习十字摆掌技术？

两脚自然地脚跟离地向左右分开，脚全掌扎实，稍收紧髋部肌肉，开膝沉腰、沉肩，上身自然挺直。此式为咏春拳箝羊马式（图 219）。接着，左手拇指内扣，其余四指并拢，屈肘上抬向前标刺出，右手随左手动作同时屈肘握拳置于胸侧（图 220）。



图 219



图 220

接上势。左手成掌伸直时，以腕部劲力促动指掌向体前下插（图 221）；然后向上立掌翘起成上插掌（图 222）；随着变化掌心向下，使指掌外插（图 223）；收回时成指





图 221



图 222



图 223



图 224

掌内插（图 224）；以腕部劲力行掌内插掌式（图 225），





变化至下插掌（图 226）；继续成掌心朝向侧的直插掌（图 227）；最后变拳，屈肘收回成日字冲拳（图 228）。此



图 225



图 226



图 227



图 228



为咏春拳十字摆掌（或称十字摆手）左手式，用以练习咏春拳的寸劲手法，与其他拳术发力用劲不同之处是，它采用的是南拳长桥寸劲的打法。

右手十字摆掌。以日字冲拳式收回左拳（图 229），右手由拳变掌随着拇指紧扣、四指并拢向前标刺出（图 230），虎口含劲；在右臂伸直时，以腕部劲力促动手掌下插（图 231）；接着翘起向上插（图 232）；下插（图 233）；回复掌形外插（图 234）；内插（图 235）；接着掌心朝下外插（图 236）；以腕部劲力使掌内摆，成掌向左内插掌（图 237）；下插掌（图 238）；再向上、向前直插掌（图 239）；握拳收式成日字冲拳式（图 240）。


图 229


图 230





图 231



图 232



图 233



图 234







图 235



图 236



图 237



图 238








图 239


图 240

94 怎样练习摊掌技术?

从图 240 日字冲拳起，右手收回置于胸侧（图 241）；左手随右手收回成掌，以肘部劲力向胸前推出，掌心略斜向右，掌指略屈成左手摊掌，肘部稍屈，不要伸直（图 242）。







图 241



图 242

95 怎样练习单拜掌技术?

接摊掌式（图 243），左手以腕部劲力做半圆摆掌，然后使掌指立起，成单拜掌式，以肘部劲力自然收掌，左掌与胸部间距约一拳距离（图 244、图 245）。从十字摆掌到摊掌所形成的拜掌动作是咏春拳小念头手法的精粹，在咏春拳中被称之为护手（或伏手）技法，即咏春拳经中的"三拜佛"式。初习这几个动作时以缓慢柔和为主，锻炼





呼吸和招式如何配合，使内脏器官得到锻炼。收回动作时吸气，推出肘、手用劲时呼气，以配合行拳。



图 243



图 244



图 245





96 怎样练习提按掌技术?

接单拜掌动作，左手至身体左侧（图 246）；同时右手变掌，双掌下落至身体两侧（图 247）；掌心含力稍按劲，两手同时提掌，屈臂上抬伸直，两掌以肘部之劲下按（图 248）；用肘之劲将两掌再下按至体两侧成按捺掌式


图 246


图 247


图 248





（图 249），再以肘部劲力提起两掌至胸前（图 250）；再落下两手成按掌式（图 251）。可连续重复动作三遍。



图 249



图 250



图 251





97 怎样练习叠掌技术?

接按掌式。两手落式（图 252），两掌以肘部劲力上提，提起至胸前时成相对平行状（图 253）；再复为层叠状，形成叠掌式（图 254）。





图 252



图 253



图 254





98 怎样练习膀手技术?

接叠掌式。两手成拳收回胸侧，拳眼向上（图 255）；成两手日字拳时，左手由拳变掌，以肘部劲力向胸前斜插而出，掌形不要超过腹部（图 256）。膀手技法的运用主要是化解对手来势，配合腰腿的劲力使对手的攻击被消解。

紧接上式。左手沉肘成直插掌，掌心朝右（图 257）；由掌变拳，成日字冲拳（图 258）；收拳置于胸侧（图 259）；同时右手由拳变掌，以肘部劲力推出，掌式向前斜插出，掌不过腹部（图 260）。



图 255



图 256







图 257



图 258



图 259



图 260









99 怎样练习箝羊马步技术?

可以接上式右手屈肘收回成两手日字拳，两手由拳变掌收回身体两侧（图 261），手臂放松成箝羊马步（图 262）。如果收式两脚自然靠拢，两手放松，成立正姿势收式。



图 261



图 262





100 怎样把握截拳道的踢法技巧?

截拳道踢法技巧顾名思义就是用脚和腿的踢打方法。踢法和其他技法运用一样，都要求实施后即恢复基本的警戒桩式防守。

踢击技巧比较复杂。运用踢法攻击时，不仅要求技法运用娴熟，而且搏击中要胆大心细，调控好移步的灵活性，控制身体在运动中的平衡，以及两腿合理有效的消解或截击。截拳道的技法以腿法为主，手法运用相对较少。当然，如果习练者不善于用腿，也可以以手法运用为主。善用踢法者，也一定要运用手法配合防守，此外，如擒锁、摔跌等技法，可补充踢法攻击技术的不足。

采用踢法要求同手法一样运用灵活，不过要注意“起腿三分险”的不利一面。一定要学会腿脚踢打的明暗之分。明腿就是出腿直接攻击，一旦落空就快速变式，进攻的意图是直接而快速的；暗腿变化则形于明腿之中，以补充明腿攻击时的缺陷。脚踢方式既可以活髋移步放远踢击，也可以巧取快攻施用短踢技巧。踢腿运脚时，一脚抬起，一脚支撑，落脚成步，用步法迅速调整身形以保持平衡。必须把握出腿的快慢节奏，就是运用步法移动来控制与目标之间的距离，使目标处于我方腿踢和踏刺的范围内。







在截拳道的踢法训练中，应借鉴传统武术的桩步技巧，完善自己踢法的多变性和灵活性，然后练习从警戒桩式发腿及收式恢复警戒桩式。

101 腿脚各部位应如何运用?

①脚背

脚的蹠骨到趾骨处为脚背部位（图263）。运用脚背部位踢击时，脚趾向下屈曲勾紧，脚面绷平、收紧。攻击目标可以是对方身体的任何部位。

②脚腕前侧

小腿骨与足骨连结处的前侧部位（图264）。脚腕上勾成钩状，在踢法中主要用于勾踢或扫踢。

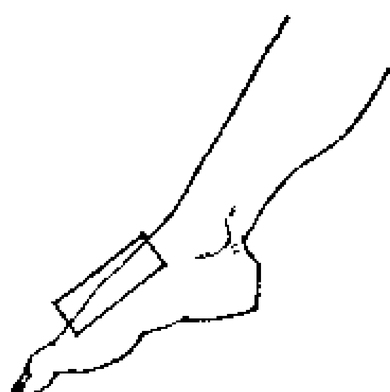


图263

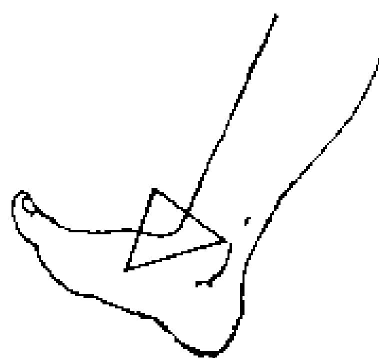


图264





③脚尖

脚的第一至第五趾骨为脚尖部位（图 265）。脚尖主要用于前踢时的弹踢，踢击对手脆弱的部位，或在上段前踢时以脚尖刺踢对手头部。

④脚前掌

从第一趾骨至第四蹠骨的前半部分及第五节趾骨后半部分的脚掌处（图 266）。运用脚前掌踢击时脚趾翘起屈紧，可以攻击对手身体的任何部位。

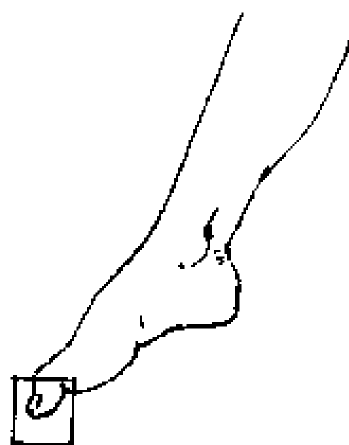


图 265

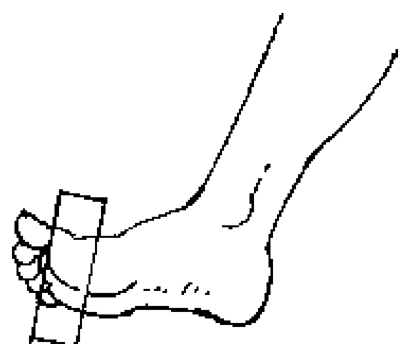


图 266

⑤脚跟

足后跟部分，跟骨（图 267）。以脚跟部位屈伸踢击。

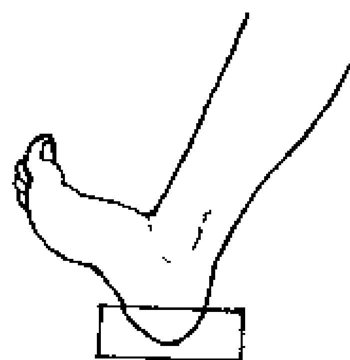


图 267



⑥脚内侧

位于脚的第一大趾骨、楔骨，脚舟骨内侧部位（图268）。以脚内侧攻击对手胫骨或其他部位，踢击时踝关节肌肉绷紧发力。

⑦脚外侧

脚的第五蹠骨、骰骨、跟骨外侧部位（图269）。踢击时以脚掌外缘踹或铲击目标，踢击时脚内扣绷紧。

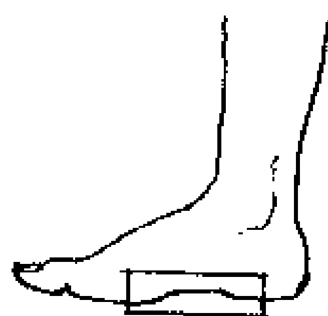


图268

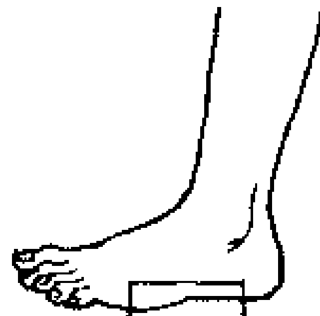


图269

⑧小腿内外侧

膝关节至踝关节中间的胫骨侧部位和腓骨侧部位（图270）。主要用于格挡对手的腿击。

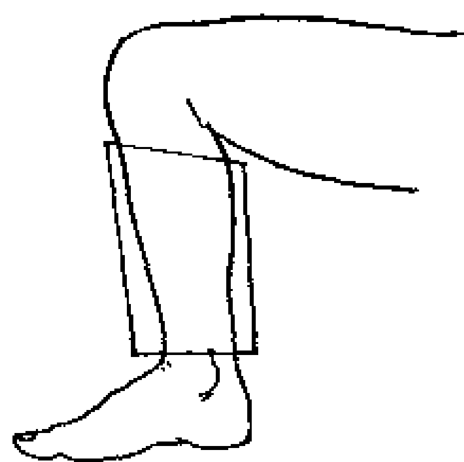
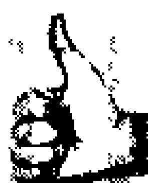


图270





⑨大腿、小腿后侧

小腿胫骨、腓骨下端后侧部位及股骨下端及胫骨、腓骨上端后侧部位（图 271）。以此部位回扣对手的攻击腿或用小腿后侧反扫踢对手。

⑩膝

膝关节前侧髌骨部位（图 272）。主要以顶、撞攻击对手。

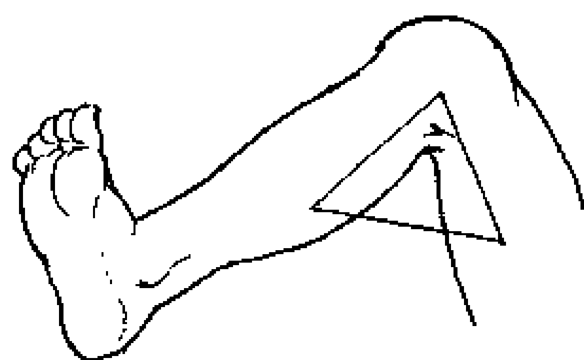


图 271

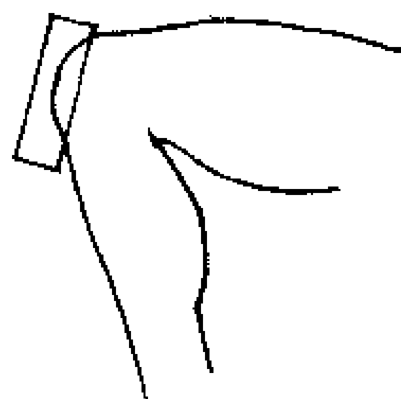


图 272

102 怎样练习前踢技术?

由警戒桩式起做前踢动作。身体适度放松（图 273）；重心移向后腿的同时稍屈膝部（图 274），将前脚提起（图 275），随着后脚踏地的弹性和腰髋配合用力，猛将前腿向体前踢出（图 276）。可以用脚尖刺踢（图 277）；脚前掌刺踢上段（图 278），或以脚跟蹬踹。收式时应同样





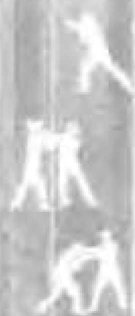




图 273



图 274





图 275



图 276





图 277



图 278



图 279



图 280



迅速落式成警戒桩式（图 279、图 280）。做此动作，需要



身体和四肢协调配合，准备实施前踢攻击但目标距离较远，身体应在不失平衡条件下最大限度前伸。收式时，腿脚自然而弹性地收回，或者支撑腿稍屈膝，控制住身体重心而收回。收式时应恢复原来的警戒桩式进行防护，并准备做下一次的发招。

运用前踢也可以使用跌地后踢打目标，这属于地趟踢法。但当自己主动或被动地跌地时，一定要把握跌地的保护动作（图 281、图 282），踢击发腿时应自然屈膝运足（图 283），合腰送髋，猛将腿踢向前方（图 284）。不论采用站立还是倒地的前踢方式，均应灵活地运用两腿进行攻击，不能只会用一腿踢打。



图 281



图 282







图 283



图 284



103 怎样练习劈踢技术?

由警戒桩式起做劈踢动作。身体自然放松（图 285），



图 285



重心移向后腿，为更好地控制身体重心，后膝稍屈（图286），前脚稍动，同时快速提起，由屈膝快速摔向身体前上方（图287、图288），然后攻击脚下落（图289），收脚后迅速恢复警戒桩式（图290）。劈踢主要运用小腿后侧或脚跟摔劈对手上段目标，运用纯熟后可使用前、后腿从警戒桩式突然发招攻击。



图286



图287



图288





图 289



图 290

地趟劈踢和站立劈踢的运用方法比较相似，都是以小腿后侧及脚跟部位劈砸对手。地趟劈踢由警戒桩式起向后跌地（图 291），当身体跌地后，攻击腿稍屈，同时猛然向上抬起（图 292），然后向下用劲劈砸踢击（图 293），



图 291



图 292







图 293

收式后迅速恢复桩式的基本防护。

104 怎样练习侧踢技术?



图 294

由警戒桩式起做侧踢动作（图 294）。身体适度放松，重心移至后腿，同时前脚提起，后腿稍屈膝（图 295），在身体欲倾斜的瞬间，以后脚为支点转动，配合腰髋之力，猛然侧踢出前脚（图 296、图 297），踢出脚后迅速恢复警戒桩式（图 298）。

侧踢多运用前脚进




图 295


图 296


图 297


图 298

行攻击。在寻找对手破绽时，也可采用转身侧踢突然攻击。运用侧踢时应先使身体放松，接着最大限度地发挥身体体能，并充分利用腰髋的动作劲力，增加腿击的力量和速度。

采用地趟侧踢时由警戒桩式起（图 299），侧倒跌地（图 300），身法舒适自然，前腿稍屈（图 301），借助手的撑地，腰髋发力送腿，猛然向前踢出（图 302）。跌地侧踢主要在佯攻或截击对手时使用的出其不意的突然打法。

105 怎样练习勾踢技术?

由警戒桩式起做勾踢动作（图 303）。保持警觉，身


图 299


图 300



图 301



图 302



图 303



体重心移至后脚（图 304），在后脚欲转动脚掌的瞬间，前脚平提膝（图 305），快速地身体猛力聚紧劲力，向上、向前勾踢而出，劲力达于脚尖、脚背或脚前掌（图 306）。踢击之后，顺势将腿落下收回（图 307），并迅速恢复警戒桩式。

勾踢技法对身体素质的要求较高，但其用脚踢打的劲力则稍逊一些。不过，在以中距离进攻对手头部或颈部时是非常有效的。勾踢动作不仅可攻击对手身体上段目标，也可以攻击身体中段和勾踢身体下段。此外，还可以运用跌地勾踢的方法。


图 304


图 305



图 306



图 307

跌地勾踢就是我方主动倒地以勾击对手的腿脚，迫使对手倾倒。地趟式勾踢由警戒桩式起做侧跌倒地（图308），一手或两手成掌，同时撑地，一腿屈膝（图309），合腰拧髋发力勾踢而出（图310）。但在踢击过程中一定要注意跌地时的防守。

106 怎样练习扫踢技术？

由警戒桩式起做扫踢动作（图311）。为利于出脚，







图 308



图 309



图 310



图 311





前脚可以灵活地前滑出数厘米（图 312），提膝拧腰展髋，猛力向前、向上扫出，提膝与踢出要连贯快速（图 313、图 314），脚划弧形踢出后顺势注意收脚并迅速恢复警戒



图 312



图 313



图 314





桩式。

扫踢法在截拳道中的运用不是太多，踢扫的力量也不是太大，常用于相持中向对手发起出其不意的攻击时。

跌地扫踢时，腿的动作要划出较大的弧形，以增加踢扫的力量，劲力可根据攻击部位不同而分别达于脚全掌、脚跟或小腿后侧（图 315~图 317）。



图 315



图 316



图 317





107 / 怎样练习踏踢技术?

踏踢法前后脚均可运用，只是需在攻击时注意脚的变化。运用跌地踏踢时可以猛然踩踏对手膝部，以达到阻截或踢伤对手的目的。运用中，两手扶地，猛然用腰髋之劲力催动腿脚向前踢出（图 318、图 319）。



图 318



图 319

108 / 如何认识和把握连环腿踢技法?

截拳道连环腿脚踢打技法是个战术性踢打法，属于组合攻击方式。它主要用腿、脚、膝进行各种方式的踢、撞，对身体的综合素质的要求较高，综合素质达不到要求，则较难运用连环腿击技术。



经过综合的身体素质训练，使身体综合素质得到全面提高后，便可转为专项腿法训练，这些专项腿法训练包括脚踢准度、视觉、脚踢技法、脚踢速度、动作速度等等。

脚腿训练纯熟后，可以进一步要求灵活运用，分清阴阳虚实明暗的法则。左脚为虚时，右脚必为实，左脚为实时，右脚必为虚。虚者为阴，实者为阳。前脚为阳时，后脚则为阴。支撑腿为阳，踢打腿则为阴。有进有退，攻不显迹，退不露形。

在内劲上，要使气血下注腿部涌泉穴，脚踏中劲。劲气贯注脚五趾梢节，以助腿踢劲力。还应当结合全身动作，配合上肢的攻防，从而发挥连环腿的威力。

109 怎样运用踏踢——前踢技术?

由警戒桩式开始，保持警觉，身体适度放松，未出腿之前松髋（图 320），身体重心后移同时，前脚随后脚的踏地向前方踏出（图 321），头颈上领顶劲，肩部扣劲，肘部略沉，后脚五趾扣地撑劲，丹田抱劲，髋部发劲于前腿。紧接着踏出之脚略屈膝并快速上抬（图 322），由腰髋发力前踢而出（图 323）；收式时前脚顺惯性降落收回（图 324）。这是单腿的连环脚踢法。

由警戒桩式开始（图 325），前脚随桩式移动重心成虚状（图 326），向体前低处踏出，腰髋催膝发力，支撑腿沉劲稳固重心（图 327），如果未准备好前脚攻击，可





图 320



图 321



图 322



图 323











图 324



图 325



图 326



图 327





收前脚踏地进行防护（图 328），随前脚着地，拧转腰髋，发劲踏出后脚（图 329），连贯快速地前踢而出。此为低势踢法，抬脚不要过高（图 330）。无论踏踢或前踢，在用劲出脚时，身体从放松状态猛然收紧，配合呼气发力于腿，同时注意步型的运转。



图 328



图 329



图 330



110 怎样运用前踢——踏踢技术?

由警戒桩式开始（图 331）。身体重心随着前脚虚点地而移向后脚，肩肘沉劲，支撑腿含劲稳固（图 332），前脚随之提膝，猛然向体前上方踢出，劲力可根据不同攻击目标达于脚前掌或脚尖、脚跟部位（图 333）。为使将连续踢出的第二腿流利顺畅，前脚随动作下落而惯性触地，然后迅速调整腰髋发力，后腿运脚（图 334），轻弹离地，发力向体前踏出（图 335）。收腿，恢复警戒桩式。



图 331



图 332





图 333



图 334



图 335





111 怎样运用踏踢——侧踢技术?

由警戒桩式开始（图 336）。前脚随重心后移，猛然提起向前、向下踏出，后腿屈膝，使前脚发劲有力迅速（图 337）。后脚连接做侧踢时，先收回前脚，待前脚随步法运转定位后，后脚准备提起（图 338）。此时腰部蓄劲，与肌肉力量合一，调髋，猛然以后脚向前、向下侧踢而出（图 339），然后恢复警戒桩式，侧踢的后脚着地并收式（图 340）。这两种踢法的搭配属于低段攻击腿法，可以用来踢打对手的下盘或截击对手的腿脚攻击。


图 336


图 337





图 338



图 339



图 340





112 怎样运用前踢——劈踢技术?

由警戒桩式开始。身体重心移向后脚（图 341），后腿支撑重心，稍屈膝，腰髋合力（图 342），后脚五趾扣地，同时前腿提膝猛向前刺踢而出，劲力达于脚尖（图 343），前脚踢出后，借助腿摆落的惯性收脚触地，后脚以脚掌碾地欲动（图 344），快速以腰髋劲力发于后腿向前、向上摆起（图 345），前脚支撑稳固，后脚划弧劈击下落（图 346），屈膝收脚并恢复警戒桩式。

前脚前踢后，可以变势，再以前脚摔起劈踢，不一定囿于前后脚轮替的踢打法。练习组合踢打法时不要急于求成，应当先将组合腿法练得灵活、轻便，再追求踢打变化时腿脚



图 341



图 342




图 343


图 344


图 345


图 346



的劲力。连环踢击时一定要使动作直接、快速、简练。



113 怎样运用侧踢连环技术?

由警戒桩式开始。以前脚连续踢击为例。身体重心后移至支撑脚时，前脚虚点地面，身体放松，注意准备出脚路线（图 347），合腰发劲于腿，前脚在拧髋的瞬间猛然侧向前水平踢出。做动作时，支撑腿一发力，前脚就踢出，这样出脚比较迅捷。后腿可稍屈，以利控制身体重心（图 348）。准备二次出脚时，稍减劲力而惯性收脚（图 349），此时重心仍停留在作支撑的后腿上。再次聚力合腰拧髋，前脚向侧前上方快速踢出（图 350）。收脚时配合呼吸恢复警戒桩式。



图 347



图 348



图 349



图 350

侧踢连环踢击时要使身体四肢高度协调，由放松到猛然发力出脚要一气呵成，动作不要间断。在实战搏击中，动作的瞬时中断是一种战术策略，习练中则不必那样做。

114 怎样运用侧踢——转身侧踢技术?

由警戒桩式开始（图 351）。身体重心移至后脚，后脚踏地要稳固（图 352），蓄劲发力，前脚猛力向前、向







下侧踢而出（图 353）。准备做转身动作，前脚由踢出的余劲有弹性地收式触地，前脚掌碾地，身体重心移向前脚（图 354），向后转身，自然提膝，以腰髋转动发劲于后脚并快速踢出，前腿稍屈，以利于保持平衡（图 355）。如准备停止攻击，后脚发劲之后收脚着地，随即恢复警戒桩式。

侧踢训练不仅要善用腰髋以配合身形变化，还要训练出脚的攻击目标、时机以及距离感等。



图 351



图 352



图 353




图 354


图 355

115/ 怎样运用前踢——侧踢——扫踢技术?

由警戒桩式开始（图 356）。这一组是三种踢法的连续动作。身体重心移向后脚，后脚踏地，膝部稍屈，前脚虚点地面（图 357），紧接着提膝，后脚催劲，快速踢出前脚。可分别选择上、中、下三段踢法（图 358），随着放髋的余劲收前脚，后脚脚前掌碾地稍转，前脚收脚不落地，迅速侧摆提膝，腰部蓄劲（图 359），后脚继续支撑身体重心，稍屈膝（图 360），快速拧转腰髋，前脚侧踢而出（图 361），前脚二次踢出后，收脚准备转扫踢（图



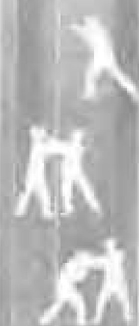




图 356



图 357



图 358



图 359






图 360


图 361


图 362


图 363

362）。做扫踢时，动作由收脚触地直接提脚向前、向上划弧扫向体侧（图 363），如果准备收脚，顺扫踢划落之劲







前脚着地并恢复警戒桩式（图 364）。

运用三次连环踢法，必须有良好的身手和自由无羁的心境，以及把握战机的能力。此类踢打法运用于搏击中时，要时刻保持警觉心，一旦时机成熟，应立即毫不迟疑地展开攻击。



图 364

116 怎样运用侧踢——扫踢——旋踢技术?

由警戒桩式开始。控制体重、前脚欲动（图 365），重心欲移向后脚时，前脚随腰髋的发力向体前下段侧踢而出（图 366）。准备二次扫踢动作。前脚侧踢后顺势落脚轻触地面（图 367），腰髋蓄劲，随着身体发劲，前腿







图 365



图 366



图 367







猛力向前、向上划弧踢扫而出。踢扫时既可直膝扫出，也可屈膝扫出（图 368），前脚扫踢后顺势落脚（图 369），收式触地，两手防护（图 370）。前脚以前脚掌转



图 368



图 369



图 370





动身体（图 371），前腿欲动时，头部扭转向前，以腰髋发劲于后脚，快速向前旋踢而出（图 372），劲力达于脚底或脚跟。然后恢复警戒桩式。

这类踢法的配合，可以以侧踢佯攻，迫使对手防护身体下段，当其上段防护脆弱时，我方趁机扫踢对手头、颈部位，再紧接着调整身体姿势，以旋踢追击对手。无论采用何种踢法搭配，均应注意两手进行有效防护。特别是在这种复杂的踢法动作中，不仅要在移动中把握踢击的时机，更须注意防护，以防对手的突击或反击。



图 371



图 372





117 怎样运用扫踢——前踢——摆踢技术？

由警戒桩式开始（图 373）。身体适度放松，重心移向后脚时，前脚轻触地面（图 374），以前脚扫踢从起脚向前上划弧踢出要一气呵成、动作连贯（图 375）。踢击时拧腰放髋，最大限度地利用腰髋力量，快速击出，然后顺着踢击劲力的减弱而落脚收式（图 376）。前脚收式时以前脚掌碾地，重心移向前腿（图 377），前腿成为支撑腿，后脚快速提起，配合腰髋的劲力向前踢出（图 378）。收脚直接着地，如果准确以右腿摆踢，左脚收式，以前掌



图 373



图 374





图 375



图 376



图 377



图 378



为支点碾动定势，准备拧转腰髋发劲于腿时，猛提脚划弧向前摆扫而出，劲力达脚背至胫骨中段部位。或用脚前掌、脚尖摆扫。采用扫踢可给对手以威胁性攻击，前踢两脚可以移动追击，最后采用摆踢攻击对手。摆踢劲力较大，一般都作为摧毁性的踢击。

[General Information]
书名=截拳道功夫汇宗
作者=舒建臣编著
页数=196
SS号=11271509
出版日期=2004年10月第1版